

Diabetes: Prevent It Today!

Look inside for:

- Prediabetes: What is it and What can I do?
- Are you at risk for Type 2 Diabetes?
- The Diabetes Advisor – Type 1 Diabetes (English/Spanish)
- All about Blood Glucose (English/Spanish)
- Smoking & Diabetes
- Take Charge of your Diabetes:
 - Healthy Eyes (English/Spanish)
 - Healthy Teeth (English/Spanish)
 - Healthy Feet (English/Spanish)
- Choosing Healthy Foods on Holidays & Special Occasions
- Plan Your Portions (English/Spanish)
- Fall Plate Method
- Free Nutrition Education @ the Touch of Your Fingertips (Virtual)

For more information on ways to lead a healthier lifestyle visit our website GetHeathyCT.org



Find us on Facebook and Twitter!



November 2021



Are you at risk for **type 2 diabetes?**

Diabetes Risk Test:

WRITE YOUR SCORE
IN THE BOX.

1. How old are you?

Less than 40 years (0 points)

40–49 years (1 point)

50–59 years (2 points)

60 years or older (3 points)

2. Are you a man or a woman?

Man (1 point)

Woman (0 points)

3. If you are a woman, have you ever been diagnosed with gestational diabetes?

Yes (1 point)

No (0 points)

4. Do you have a mother, father, sister or brother with diabetes?

Yes (1 point)

No (0 points)

5. Have you ever been diagnosed with high blood pressure?

Yes (1 point)

No (0 points)

6. Are you physically active?

Yes (0 points)

No (1 point)

7. What is your weight category?

See chart at right.

ADD UP
YOUR SCORE.

Height Weight (lbs.)

Height	Weight (lbs.)		
4' 10"	119–142	143–190	191+
4' 11"	124–147	148–197	198+
5' 0"	128–152	153–203	204+
5' 1"	132–157	158–210	211+
5' 2"	136–163	164–217	218+
5' 3"	141–168	169–224	225+
5' 4"	145–173	174–231	232+
5' 5"	150–179	180–239	240+
5' 6"	155–185	186–246	247+
5' 7"	159–190	191–254	255+
5' 8"	164–196	197–261	262+
5' 9"	169–202	203–269	270+
5' 10"	174–208	209–277	278+
5' 11"	179–214	215–285	286+
6' 0"	184–220	221–293	294+
6' 1"	189–226	227–301	302+
6' 2"	194–232	233–310	311+
6' 3"	200–239	240–318	319+
6' 4"	205–245	246–327	328+
1 point 2 points 3 points If you weigh less than the amount in the left column: 0 points			

Adapted from Bang et al., Ann Intern Med 151:775–783, 2009 • Original algorithm was validated without gestational diabetes as part of the model.

If you scored 5 or higher:

You are at increased risk for having type 2 diabetes. However, only your doctor can tell for sure if you do have type 2 diabetes or prediabetes, a condition in which blood glucose levels are higher than normal but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. Talk to your doctor to see if additional testing is needed.

Type 2 diabetes is more common in African Americans, Hispanics/Latinos, Native Americans, Asian Americans, and Native Hawaiians and Pacific Islanders.

Higher body weight increases diabetes risk for everyone. Asian Americans are at increased diabetes risk at lower body weight than the rest of the general public (about 15 pounds lower).

Lower Your Risk

The good news is you can manage your risk for type 2 diabetes. Small steps make a big difference in helping you live a longer, healthier life.

If you are at high risk, your first step is to visit your doctor to see if additional testing is needed.

Visit diabetes.org or call 1-800-DIABETES (800-342-2383) for information, tips on getting started, and ideas for simple, small steps you can take to help lower your risk.

Type 1 Diabetes

WHAT IS DIABETES?

Diabetes is a problem with your body that causes blood glucose (sugar) levels to rise higher than normal. This is also called hyperglycemia.

When you eat your body breaks food down into glucose and sends it into the blood. Insulin then helps move the glucose from the blood into your cells. When glucose enters your cells, it is either used as fuel for energy right away or stored for later use. In a person with diabetes, there is a problem with insulin. But, not everyone with diabetes has the same problem.

There are different types of diabetes – type 1, type 2, and a condition called gestational diabetes, which happens during pregnancy. If you have diabetes, your body either doesn't make enough insulin, it can't use the insulin it does make very well, or both.

WHAT IS TYPE 1 DIABETES?

In type 1 diabetes, your immune system mistakenly destroys the cells in your pancreas that make insulin. Your body treats these cells as invaders and destroys them. This can happen over a few weeks, months, or years.

When enough beta cells are destroyed, your pancreas makes little or no insulin. Because the pancreas does not make insulin, the insulin needs to be replaced. People with type 1 diabetes take insulin by injection with a syringe, an insulin pen, or an insulin pump. Insulin does not come in a pill. Without insulin, your blood glucose rises and is higher than normal, which is called hyperglycemia.

Type 1 diabetes affects about 5% of people in the United States with diabetes. In the past type 1 diabetes was called juvenile diabetes or insulin-dependent diabetes. It's usually first diagnosed in young people but it can occur at any age. Type 1 diabetes is much less common than type 2 diabetes.

HOW IS TYPE 1 DIFFERENT FROM TYPE 2?

In type 2 diabetes, your body does not use insulin properly. This is called insulin resistance. At first, the beta-cells make extra insulin to make up for it. But, over time your pancreas isn't able to keep up and can't make enough insulin to keep your blood glucose levels normal. Type 2 diabetes can be treated with oral medications, and/or insulin. Type 1 diabetes is always treated with insulin.

WHAT CAUSES TYPE 1 DIABETES?

Scientists aren't sure what causes type 1 diabetes. It is not contagious and it is not caused by eating sugar. Research is under way to find the exact causes of type 1 diabetes and how it might be prevented.

WHAT TREATMENTS ARE USED FOR TYPE 1 DIABETES?

The two goals of diabetes treatment are to make sure you feel well day-to-day and to prevent or delay long-term health problems. The best way to reach those goals is by:

- taking insulin
- planning your meals—choosing what, how much, and when to eat
- being physically active

HOW WILL I KNOW IF MY DIABETES TREATMENT IS WORKING?

Getting an A1C test at least twice a year helps you and your health care team keep track of how well you are controlling your blood glucose levels. A1C is part of your diabetes ABCs, which will tell you if your overall diabetes treatment is working. The ABCs of diabetes are:

A is for A1C or estimated average glucose (eAG)

Your A1C test tells you your average blood glucose for the past 2 to 3 months. It's the blood check "with a memory." Your health care provider may call this your estimated average glucose or eAG. The eAG gives your A1C results in the same units (mg/dl) as the glucose meter you use at home.

B is for blood pressure

Your blood pressure numbers tell you the force of blood inside your blood vessels. When your blood pressure is high, your heart has to work harder.

C is for cholesterol

Your cholesterol numbers tell you about the amount of fat in your blood. Some kinds of cholesterol can raise your risk for heart attack and stroke.

HOW DOES DIABETES AFFECT YOU DAILY?

Diabetes can affect how you feel each day. If your blood glucose level is too high or too low (hypoglycemia), you may not feel well. Keeping your blood glucose in a target range will help you feel your best.

People with type 1 diabetes must take insulin several times a day to keep their blood glucose under control. You also need to check blood glucose regularly and use the information to adjust the amount of insulin you are taking. Talk with your health care team about how and when to check your blood glucose.

While most of the day-to-day care of diabetes is up to you, your health care team is there to help you.

Diabetes tipo 1

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es un problema del organismo que causa que el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre aumente más de lo normal. Esto también se llama hiperglucemia.

Cuando come, el cuerpo convierte los alimentos en glucosa y la envía a la sangre. La insulina luego ayuda a pasar la glucosa de la sangre a las células. Cuando la glucosa ingresa a las células, se usa ya sea como fuente de energía de inmediato o se almacena para uso posterior. En las personas con diabetes, hay un problema con la insulina. Pero no todas las personas con diabetes tienen el mismo problema.

Hay diferentes tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 y una afección llamada diabetes gestacional, que se presenta durante el embarazo. Si tiene diabetes, el organismo no produce suficiente insulina o no puede usar muy bien la insulina que produce.

¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO 1?

En la diabetes tipo 1, el sistema inmunitario destruye por error las células del páncreas que producen insulina. El organismo percibe estas células como invasores y las destruye. La destrucción se produce durante varias semanas, meses o años.

Cuando se destruyen suficientes células beta, el páncreas deja de producir insulina o produce poca insulina. Ya que el páncreas no produce insulina, es necesario reemplazarla. No hay insulina en pastilla. Las personas con diabetes tipo 1 se inyectan insulina con una jeringa, un bolígrafo de insulina o una bomba de insulina. Sin insulina, el nivel de glucosa en la sangre aumenta y es más alto de lo normal, lo que se llama hiperglucemia.

La diabetes tipo 1 afecta a aproximadamente 5% de las personas en Estados Unidos con diabetes. En el pasado, la diabetes tipo 1 se llamaba diabetes juvenil o diabetes insulínica dependiente. Por lo general se diagnostica inicialmente en personas jóvenes, pero puede ocurrir a cualquier edad. La diabetes tipo 1 es mucho menos común que la diabetes tipo 2.

¿QUÉ DIFERENCIAS HAY ENTRE LA DIABETES TIPO 1 Y TIPO 2?

Con la diabetes tipo 2, el organismo no usa la insulina debidamente. Esto se llama resistencia a la insulina. Primero, las células beta producen insulina adicional para compensar. Pero con el tiempo el páncreas no puede producir suficiente insulina para hacer que su nivel de glucosa en la sangre sea normal. La diabetes tipo 2 se puede tratar con medicamentos orales, insulina o ambos. El tratamiento de la diabetes tipo 1 siempre es insulina.

¿QUÉ CAUSA LA DIABETES TIPO 1?

Los científicos no están seguros de qué causa la diabetes tipo 1. No es contagiosa, y el consumo de azúcar no es la causa. Se investigan las causas exactas de la diabetes tipo 1 y las formas de prevenirla.

¿QUÉ TRATAMIENTOS SE USAN PARA LA DIABETES TIPO 1?

Los dos objetivos del tratamiento de la diabetes son asegurar que se sienta bien a diario y prevenir o retrasar los problemas de salud a largo plazo. La mejor manera de alcanzar dichos objetivos es:

- usar insulina
- planear sus comidas—escoger qué, cuánto y cuándo comer
- hacer actividad física

¿CÓMO SÉ SI MI TRATAMIENTO PARA LA DIABETES ESTÁ SURTIENDO EFECTO?

Hacerse la prueba de hemoglobina glucosilada (A1C) por lo menos dos veces al año lo ayuda a usted y a su equipo médico a estar al tanto de qué tan bien se está controlando el nivel de glucosa en la sangre. A1C es uno de los datos básicos de la diabetes, que le indican si el tratamiento general para la diabetes está surtiendo efecto. Estos datos son:

A1C o estimado de glucosa promedio (estimated average glucose o eAG)

La A1C mide el promedio de glucosa en la sangre durante los últimos dos o tres meses. Es una medición de la sangre “con memoria”. Su proveedor de servicios médicos puede referirse a ella como estimado de glucosa promedio o eAG. El eAG indica el A1C en el mismo tipo de unidad (mg/dl) que el medidor de glucosa que usa en casa.

Presión arterial

Los datos sobre su presión arterial le indican la fuerza de la sangre dentro de los vasos sanguíneos. Cuando tiene la presión alta, el corazón debe hacer más esfuerzo.

Nivel de colesterol

Los datos sobre su colesterol le dicen la cantidad de grasa que tiene en la sangre. Un tipo, el colesterol de baja densidad o LDL por sus siglas en inglés, puede obstruir los vasos sanguíneos y resultar en enfermedades del corazón.

¿CÓMO LO AFECTA LA DIABETES A DIARIO?

La diabetes puede tener un impacto en cómo se siente cada día. Si tiene un nivel demasiado alto o bajo de glucosa en la sangre (hipoglucemia), posiblemente no se sienta bien. Mantener la glucosa dentro de los límites deseados lo ayuda a sentirse mejor.

Las personas con diabetes tipo 1 deben usar insulina varias veces al día para mantener la glucosa bajo control. También deben medirse la glucosa en la sangre con frecuencia y usar la información para modificar la cantidad de insulina que usan. Hable con su equipo médico sobre cómo y cuándo medirse la glucosa en la sangre.

Si bien la atención diaria de la diabetes está en sus manos, su equipo médico está a su disposición para ayudarlo.

Se pueden encontrar más volantes sobre este tema y otros en <http://professional.diabetes.org/PatientEd>

Para obtener más información, visite diabetes.org/espanol o llame al 1-800-DIABETES

All About Blood Glucose

Keeping your blood glucose (sugar) in your target range can prevent or delay the health problems caused by diabetes. Most of the steps needed to take care of diabetes are things you do yourself.

- Use a meal plan.
- Be physically active.
- Take your medicines.
- Try to reach your blood glucose targets most of the time.
- Keep track of your blood glucose numbers using the results from your daily blood glucose testing and your A1C check.

What makes my blood glucose levels rise or fall?

Blood glucose levels rise and fall throughout the day. One key to taking care of your diabetes is understanding why it rises and falls. If you know the reasons, you can take steps to help keep your blood glucose on target.

What can make blood glucose rise?

- a meal or snack with more food or more carbohydrates (carbs) than usual
- physical inactivity
- not enough diabetes medicine
- side effects of other medicines
- infection or other illness
- changes in hormone levels, such as during menstrual periods
- stress

What can make blood glucose fall?

- missing a meal or snack, or having a meal or snack with less food or fewer carbs than planned
- alcoholic drinks, especially on an empty stomach
- more activity than planned
- too much diabetes medicine
- side effects of other medicines



You can use a meter to check your own blood glucose levels.

What are the blood glucose targets for people with diabetes?

Targets set by the American Diabetes Association (ADA) are listed below. Talk with your health care team about your personal goals.

ADA Targets for Blood Glucose	My Usual Results	My Goals
Before meals: 80 to 130 mg/dl	_____ to _____	_____ to _____
2 hours after the start of a meal: below 180 mg/dl	below _____	below _____

What's the best way to keep track of my blood glucose levels?

Checking your blood glucose will tell you whether you're reaching your blood glucose targets. There are 2 ways to do it.

- Use a blood glucose meter to learn what your blood glucose is at the moment.
- Get an A1C check at least twice a year.

Using a blood glucose meter

Many people use their meter to check their blood glucose several times a day. Talk with your health care

team about when and how often to check your blood glucose. They can give you a record book where you can write down your blood glucose numbers. You can learn how to use your numbers to make choices about food, physical activity, and medicines.

Your results tell you how well your diabetes care plan is working. You'll be able to look at your record book and see patterns—look for similar results over and over. Looking at these patterns can help you and your health care team fine-tune your diabetes care plan in order to reach your targets.

Getting an A1C check

The A1C tells you your average blood glucose level over the past 2 to 3 months. Your results will be reported in two ways:

- A1C as a percentage
- estimated Average Glucose (eAG), in the same kind of numbers as your day-to-day blood glucose readings

Ask your health care team for this test at least twice a year. If your average blood glucose is too high, you may need a change in your diabetes care plan.

Association's Targets	My Last Result	My Goal
A1C: below 7%		
eAG: below 154 mg/dl		

What does my A1C number mean?

Find your A1C number on the left. Then, look at the number on the right under eAG to see your estimated Average Glucose for the past 2 to 3 months.

A1C (%)	eAG (mg/dl)
5	97
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298



What if my blood glucose is often too high?

See your health care provider soon if your blood glucose numbers are often higher than your goals. Talk with your health care team about changes in your meal plan, your physical activity, or your diabetes medicines.

What if my blood glucose is too low?

Low blood glucose, also called hypoglycemia, occurs when your blood glucose level drops below 70 mg/dl. Low blood glucose can make you feel hungry, shaky, nervous, sweaty, light-headed, sleepy, anxious, or confused. If you think your blood glucose is too low, use your meter to check it. If the result is below 70 mg/dl, follow these guidelines to bring it back up to a safer range. Have one of the carb choices in this list (which each have about 15 grams carbohydrate) right away to raise your blood glucose:

- 3 or 4 glucose tablets
- ½ cup (4 ounces) of fruit juice
- ½ cup (4 ounces) of a regular (not diet) soft drink
- 8 ounces of milk
- 5 to 7 pieces of hard candy
- 1 tablespoon of sugar or honey

After 15 minutes, check your blood glucose again. If it's still below 70 mg/dl, eat another carb choice. Repeat these steps until your blood glucose is at least 70 mg/dl.

What should I do about frequent low blood glucose?

If your blood glucose is often low, you may need a change in your meal plan, physical activity, or diabetes medicines. Keep track of when you've had low blood glucose events. Note possible causes, such as unplanned physical activity. Then talk it over with your health care team.

Provided By

Todo acerca de la glucosa en la sangre

Mantener los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de los valores adecuados puede prevenir o retrasar los problemas de salud que surgen por la diabetes. La mayoría de las cosas que se requiere para cuidarse de diabetes son cosas que usted mismo hará.

- Use un plan de alimentos.
- Manténgase activo físicamente.
- Tome sus medicinas.
- Trate de lograr los niveles deseados de glucosa en la sangre la mayor parte del tiempo.
- Lleve un registro de sus niveles de glucosa en la sangre con los resultados de sus pruebas diarias y de las pruebas de A1C.

¿Qué ocasiona que suban o bajen mis niveles de glucosa?

Los niveles de glucosa en la sangre suben y bajan durante el día. Una de las claves para cuidarse de la diabetes es que entienda lo que ocasiona estas subidas y bajadas. Si lo sabe, entonces puede tomar medidas para mantener la glucosa en la sangre en un nivel adecuado.

¿Qué hace que se eleve la glucosa en la sangre?

- una comida o merienda con más carbohidratos de lo usual
- la inactividad física
- no tomar suficiente medicamento para la diabetes
- los efectos secundarios de otros medicamentos
- infecciones u otras enfermedades
- cambios en los niveles hormonales, como los de la menstruación
- estrés

¿Qué hace que baje la glucosa en la sangre?

- perderse una comida o merienda, o comer una comida o merienda con menos carbohidratos de los planeados
- bebidas alcohólicas, sobre todo si se toman con el estómago vacío
- ejercitarse más de lo planeado
- tomar demasiado medicamento para la diabetes
- los efectos secundarios de otros medicamentos



Puede usar un medidor para medir usted mismo sus niveles de glucosa en la sangre.

¿Cuáles son los niveles adecuados de glucosa en la sangre para personas con diabetes?

A continuación, se indican los niveles que fija la Asociación Americana de la Diabetes (ADA). Hable con su equipo de cuidado de la salud sobre sus objetivos personales.

Niveles de glucosa en la sangre recomendados por la ADA	Mis resultados normales	Resultados deseados
Antes de comer: 80 a 130 mg/dl	_____ a _____	_____ a _____
2 horas después de comenzar a comer: menos de 180 mg/dl	menos de _____	menos de _____

¿Cuál es la mejor manera de llevar un registro de mis niveles de glucosa en la sangre?

Si mide la glucosa en la sangre, sabrá si está logrando sus niveles deseados. Puede hacerlo de dos formas.

- Use un medidor de glucosa en la sangre para enterarse de su nivel en ese momento.
- Hágase una prueba A1C por lo menos dos veces al año.

Uso de un medidor de glucosa en la sangre

Muchas personas usan un medidor para medir la glucosa en la sangre varias veces al día. Hable con su equipo de

cuidado de la salud sobre cómo y qué tan seguido debe medirse la glucosa en la sangre. Le pueden dar un cuaderno para que vaya registrando los resultados de todas las mediciones; y luego podrá aprender a usarlos para seleccionar sus alimentos, actividad física y medicinas.

Sus resultados le indicarán lo bien que está funcionando su plan para el cuidado de la diabetes. Podrá revisar su cuaderno de mediciones y ver patrones – buscando resultados similares que se vayan repitiendo. Esos patrones lo ayudarán, a usted y a su equipo de cuidado de la salud, a mejorar su plan del cuidado de la diabetes para lograr los niveles deseados.

Prueba de A1C

La prueba A1C le da un promedio de los niveles de glucosa en la sangre durante los últimos dos a tres meses. Se le informarán los resultados de dos maneras:

- A1C (como porcentaje)
- promedio estimado de glucosa (estimated Average Glucose – eAG), con el mismo tipo de cifras que sus medidas diarias de glucosa en la sangre

Pídale a su equipo de cuidado de la salud que le hagan esta prueba como mínimo, dos veces al año. Si su promedio de glucosa en la sangre es demasiado alto, deberá hacer cambios en su plan del cuidado de la diabetes.

Resultados deseados de la Asociación	Mi último resultado	Mi meta
A1C: menos de 7%		
eAG: menos de 154 mg/dl		

¿Qué significa el resultado de mi A1C?

Busque el resultado de su A1C a la izquierda, luego busque la cifra en la derecha en la sección de eAG, para ver cuál es su promedio estimado de glucosa de los últimos dos a tres meses.

A1C (%)	eAG (mg/dl)
5	97
6	126
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298

¿Qué pasa si a menudo tengo demasiado alta la glucosa en la sangre?

Si sus mediciones de glucosa en la sangre son frecuentemente más altas que las deseadas, consulte a su proveedor de atención médica. Hable con su equipo de cuidado de la salud sobre cómo hacer cambios en su plan alimenticio, su actividad física o sus medicamentos para la diabetes.

¿Qué pasa si tengo demasiado baja la glucosa en la sangre?

La llamada hipoglucemia, cuando baja la glucosa en la sangre, ocurre cuando su nivel de glucosa en la sangre disminuye a menos de 70 mg/dl. Tener baja la glucosa en la sangre puede hacer que se sienta hambriento, tembloroso, nervioso, sudoroso, mareado, adormilado, ansioso o confuso. Si piensa que tiene demasiado baja la glucosa en la sangre, mídase la con su medidor. Si el resultado es menor de 70mg/dl, siga estas recomendaciones para regresar a un nivel más seguro. Consuma una de las opciones de carbohidratos de esta lista cuanto antes (cada una tiene unos 15 gramos de carbohidratos) para elevar su nivel de glucosa en la sangre:

- 3 ó 4 pastillas de glucosa
- media taza (4 onzas) de jugo de fruta
- media taza (4 onzas) de refresco regular (no de dieta)
- 8 onzas de leche
- 5 ó 7 piezas de dulces de caramelo
- 1 cucharada de azúcar o miel

Vuélvase a medir la glucosa en la sangre después de quince minutos. Si aún la tiene en menos de 70 mg/dl, tome otra porción de carbohidratos. Repita los pasos hasta que su nivel de glucosa sea de por lo menos 70 mg/dl.

¿Qué debo hacer si a menudo tengo baja la glucosa en la sangre?

Si su promedio de glucosa en la sangre es bajo frecuentemente, deberá hacer cambios en su plan de alimentos, actividad física o medicinas para la diabetes. Lleve un registro de cuándo tuvo episodios de glucosa baja en la sangre. Anote las causas posibles, tales como una actividad física no planeada, y luego hable al respecto con su equipo de cuidado de la salud.

Proporcionado por



SMOKING AND DIABETES



This fact sheet is for public health officials and others who are interested in learning about the impact of smoking on diabetes. People who want to lower their risk for diabetes, and people who already have diabetes, should not smoke.

WHAT YOU NEED TO KNOW ABOUT SMOKING AND DIABETES

The 2014 Surgeon General's Report has found that smoking is a cause of type 2 diabetes, which is also known as adult-onset diabetes. Smokers have a greater risk of developing type 2 diabetes than do nonsmokers. The risk of developing diabetes increases with the number of cigarettes smoked per day.

Diabetes is a disease that causes blood sugar levels in the body to be too high and puts the body at risk for many serious health conditions. More than 25 million adults suffer from diabetes in the United States, where the disease is the seventh leading cause of death. It is also a growing health crisis around the world.

HOW SMOKING CAUSES TYPE 2 DIABETES

Smoking increases inflammation in the body. Inflammation occurs when chemicals in cigarette smoke injure cells, causing swelling and interfering with proper cell function. Smoking also causes oxidative stress, a condition that occurs as chemicals from cigarette smoke combine with oxygen in the body. This causes damage to cells. Evidence strongly suggests that both inflammation and oxidative stress may be related to an increased risk of diabetes.

The evidence also shows that smoking is associated with a higher risk of abdominal obesity, or belly fat. Abdominal obesity is a known risk factor for diabetes because it encourages the production of cortisol, a hormone that increases blood sugar. Smokers tend to have higher concentrations of cortisol than nonsmokers.

WHAT SMOKING MEANS TO PEOPLE WITH DIABETES

Studies have confirmed that when people with type 2 diabetes are exposed to high levels of nicotine, insulin (the hormone that lowers blood sugar levels) is less effective. People with diabetes who smoke need larger doses of insulin to control their blood sugar.

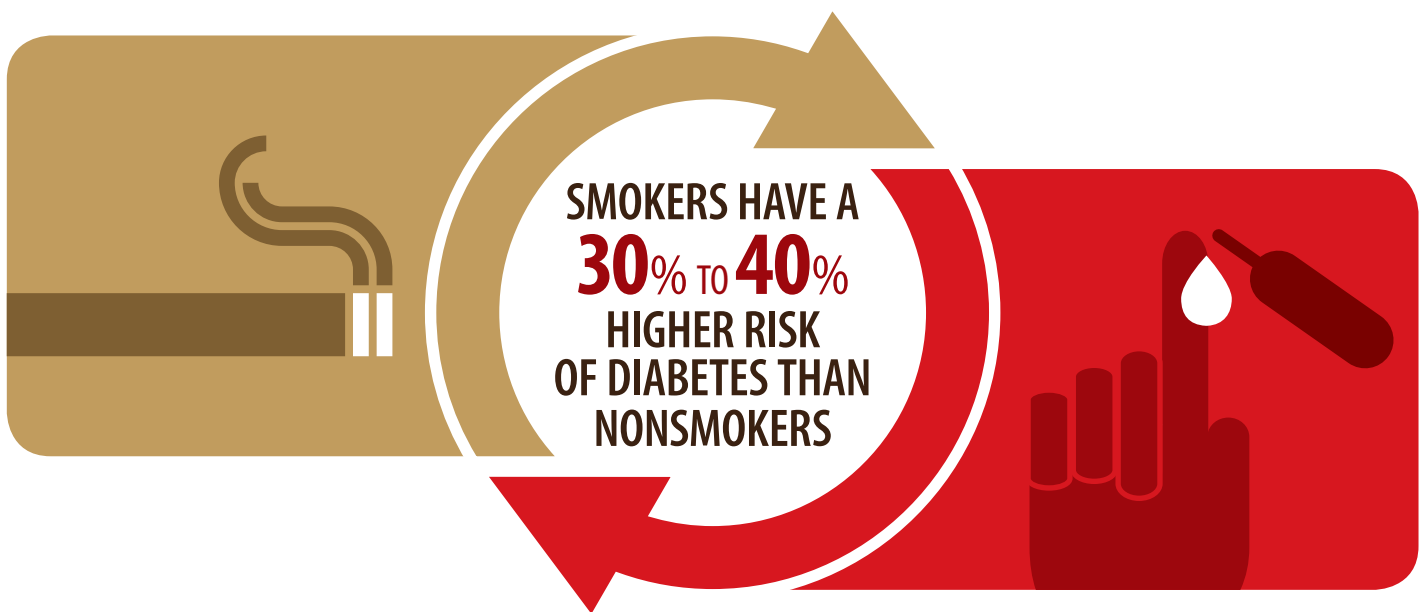
Smokers who have diabetes are more likely to have serious health problems, including:

- heart and kidney disease;
- poor blood flow in the legs and feet that can lead to foot infections, ulcers, and possible amputation of toes or feet;
- retinopathy (an eye disease that can cause blindness); and
- peripheral neuropathy (damaged nerves to the arms and legs that cause numbness, pain, weakness, and poor coordination).



Even though we don't know exactly which smokers will develop type 2 diabetes, we do know that all diabetic smokers should quit smoking or using any type of tobacco product immediately. The health benefits of quitting begin right away. People with diabetes who quit have better control of their blood sugar. Studies have shown that insulin can start to become more effective at lowering blood sugar levels eight weeks after a smoker quits.

People who want to quit smoking can get help from their doctors. Free help is also available at 1-800-QUIT-NOW and at smokefree.gov and cdc.gov/tips.



Most people find a combination of resources works best. Many smokers do not quit on their first attempt. Many need several tries to successfully quit. But the benefits are well worth it. Keep trying.

RESOURCES FOR QUITTING

- Call 1-800-QUIT-NOW.
- www.smokefree.gov
- www.cdc.gov/tips



Centers for Disease
Control and Prevention
Office on Smoking
and Health

TAKE CHARGE OF YOUR DIABETES



Healthy Eyes

Did you know that diabetes can harm your eyes? The good news is that you can take steps to help keep your eyes healthy. You've already taken an important step by finding this guide!

Tips to Keep Your Eyes Healthy

- **Get a dilated eye exam at least once a year and share the results with your primary care doctor.**

- In this exam, you will get eye drops to make your pupils larger. Pupils are the black circles in the middle of your eyes. The drops are painless and help your eye doctor see inside your eyes to look for signs of health problems.
- A dilated eye exam can help your eye doctor find and treat problems to keep you from losing your vision from diabetes.
- Your eye doctor may take pictures of your eyes with a tool called retinal photography. This tool helps the doctor see your retina, which is at the back part of your eyes.
- Be sure to make and keep your next eye doctor appointment!

- **Visit your eye doctor right away if you:**

- See little black lines or spots that don't go away.
- See any red spots or a red fog.
- Have a sudden change in how clearly you see.
- Take longer than usual to adjust to darkness.



- **Talk with all of your health care providers about ways to manage your diabetes.**

- Ask your health care team to help you set and reach goals to manage your blood sugar, blood pressure, and cholesterol.
- Get regular A1C tests to measure your blood sugar over time because poor blood sugar can make eye problems happen faster.
- Ask about safe ways to be more active each day and foods that are healthy to eat.

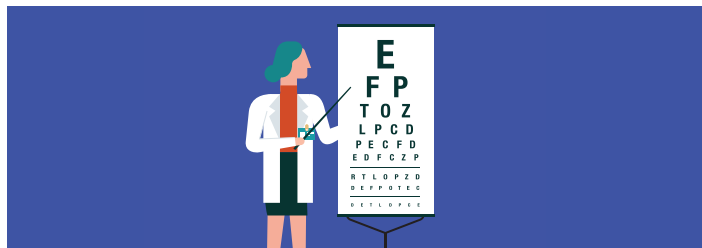


**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

How Can Diabetes Harm Your Eyes?

- Diabetes is the main cause of blindness in adults aged 20 to 74. It is also a major cause of blindness for those aged 75 or older.
- Serious eye problems happen more often among people with diabetes.
- Regular exams help your doctor find and treat eye problems early to protect your vision.

Make an appointment with an ophthalmologist or an optometrist. Both of these eye doctors can give you a dilated eye exam and check your eyes.



Common Eye Diseases Among People With Diabetes

Retinopathy causes small blood vessels in the retina (at the back of the eye) to get weak and possibly leak blood. This disease can cause blindness if not treated. This disease has no symptoms when it starts, so it's important to get your eyes checked regularly.

Cataracts cause a “clouding” of the lens of the eye, which makes vision blurry. People with diabetes are more likely to get cataracts.

Glaucoma causes pressure in the eye. If not treated, glaucoma can cause vision loss or blindness.

Manage Your ABCs



Ask your health care team to help you set and reach goals to manage your blood sugar, blood pressure, and cholesterol and stop smoking—also known as the ABCs of diabetes.

- **A1C (a measure of your average blood sugar over 3 months):** The goal set for many people is less than 7% for this blood test, but your doctor might set a different goal for you.
- **Blood pressure:** High blood pressure causes heart disease. The goal is less than 140/90 mmHg for most people, but check with your doctor to see what your goal should be.

- **Cholesterol:** LDL or “bad” cholesterol builds up and clogs your blood vessels. HDL or “good” cholesterol helps remove the “bad” cholesterol from your blood vessels. Ask your doctor what your cholesterol numbers should be.
- **Smoking:** If you smoke or use other tobacco products, take steps to quit. Call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) for support.

Teach your family about your diabetes and the ABCs so they can help you.



Join the millions of Americans learning to manage their diabetes:

Ask your health care provider to refer you to diabetes self-management education and support (DSMES) services to help you manage your diabetes. Search for [“Find a Diabetes Education Program in Your Area”](#) to go to a website that lists programs recognized by the American Diabetes Association or accredited by the Association of Diabetes Care & Education Specialists.

Visit [CDC's Diabetes website](#) for information on how to manage your diabetes and live your healthiest life.

TOME CONTROL DE SU DIABETES



Ojos Sanos

¿Sabía que la diabetes le puede dañar los ojos? La buena noticia es que puede tomar medidas para ayudar a mantener los ojos sanos. Al encontrar esta guía, ¡ya ha dado un paso importante!

Consejos para mantener los ojos sanos

■ **Hágase un examen de los ojos con dilatación de pupila al menos una vez al año y comparta los resultados con su médico de cuidados primarios.**

- Para este examen, le pondrán gotitas en los ojos que dilatan (agrandan) las pupilas. Las pupilas son los círculos negros que están en el centro de los ojos. Las gotas no duelen y ayudan al especialista a ver la parte de adentro de los ojos en busca de signos de problemas de salud.
- Este examen puede ayudar al especialista a encontrar y tratar los problemas de los ojos para que usted no pierda la visión por la diabetes.
- El especialista podría sacarle fotos a sus ojos con un instrumento llamado retinógrafo. Este instrumento lo ayuda a ver la retina, que está en la parte de atrás, o el fondo, de los ojos.
- ¡Asegúrese de programar e ir a su próxima cita con el especialista de los ojos!

■ **Vea inmediatamente a un especialista de los ojos si:**

- Ve líneas o puntitos negros pequeños que no desaparecen.
- Ve algún punto rojo o una niebla roja.
- Tiene un cambio repentino en qué tan claro ve.
- Necesita más tiempo para adaptarse a la oscuridad.



■ **Hable con todos los miembros de su equipo de atención médica sobre los modos de manejar la diabetes.**

- Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a establecer y alcanzar metas que le permitan manejar sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol.
- Hágase regularmente la prueba de A1C para medir los niveles de azúcar en la sangre a lo largo del tiempo porque, si son altos, pueden acelerar los problemas de los ojos.
- Pregunte cómo puede hacer más actividad física todos los días de manera segura y qué alimentos son saludables.



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

¿Cómo le puede dañar los ojos la diabetes?

- La diabetes es la principal causa de ceguera en los adultos de 20 a 74 años. También es una significativa causa de ceguera en aquellos de 75 o mayores.
- Los problemas graves en los ojos son más frecuentes en las personas con diabetes.
- Los exámenes regulares de los ojos ayudan a que el especialista encuentre y trate los problemas de manera temprana para protegerle la vista.

Haga una cita con un especialista de los ojos, ya sea un oftalmólogo o un optometrista. Estos dos tipos de especialista pueden hacerle un examen de los ojos con dilatación y revisarle los ojos.



Enfermedades de los ojos que son comunes entre las personas con diabetes

Retinopatía, que es una afección que hace que los pequeños vasos sanguíneos de la retina se debiliten y posiblemente tengan derrames de sangre. Si no se trata, puede causar ceguera. Cuando comienza, no provoca síntomas, por eso es importante que se revise los ojos regularmente.

Cataratas, que es una afección que hace que se “nuble” el cristalino del ojo lo cual hace que tenga la visión borrosa. Las personas con diabetes tienen más probabilidades de presentar cataratas.

Glaucoma, que es una afección que crea presión en el ojo. Si no se trata, puede causar pérdida de visión o ceguera.

Maneje los factores clave de la diabetes



Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a establecer y alcanzar metas que le permitan dejar de fumar y manejar sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol, que son los factores clave de la diabetes.

- **A1C (medición del nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses):** La meta que se fija para muchas personas en este análisis de sangre es menos del 7 %, pero su médico podría darle una meta distinta.
- **Presión arterial:** La presión arterial alta causa enfermedad del corazón. Para la mayoría de las personas la meta es menos de 140/90 mmHg, pero pregúntele a su médico cuál debería ser la meta para usted.

- **Colesterol:** El LDL, o colesterol “malo”, se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El HDL, o colesterol “bueno”, ayuda a eliminar el colesterol “malo” de los vasos sanguíneos. Pregúntele al médico cuáles deberían ser sus valores de colesterol.
- **Fumar:** Si usted fuma o consume otro productos del tabaco, tome medidas para dejar de hacerlo. Llame al 1-855- DÉJELO-YA (1-855-335-3569) para obtener apoyo.

Informe a su familia acerca de la diabetes y los factores clave para que puedan ayudarlo.

Únase a los millones de personas en los Estados Unidos que están aprendiendo a manejar la diabetes:

Pídale a su equipo de atención médica que lo remita a servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES), para que lo ayuden a manejar la diabetes. Busque “[encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área](#)” en Internet para encontrar un sitio web que tenga una lista de programas reconocidos por la Asociación Americana de la Diabetes o acreditados por la Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes.

Visite el [sitio web de los CDC sobre la diabetes](#) para obtener información sobre cómo manejar la diabetes, y vivir la vida con la mejor salud posible!

TAKE CHARGE OF YOUR DIABETES



Healthy Teeth

Did you know that diabetes can harm your teeth and gums? The good news is that you can take steps to help keep your teeth healthy. You've already taken an important step by finding this guide!

Tips to Keep Your Teeth Healthy

- **Get a dental exam once a year or more often if your dentist says you need it. At your exam, your dentist or dental hygienist can:**
 - Explain how diabetes affects your teeth and gums and check for problems, like cavities or gum disease.
 - Treat any problems you have with your teeth or gums.
 - Teach you how to check for signs of gum disease at home (see next page).
 - Provide care, like a fluoride treatment, to keep your mouth healthy.
 - Tell you how to treat problems, such as dry mouth.
 - **Work with your dentist to create a health plan for your teeth.**
 - Ask your dentist how to take care of your teeth at home and how often to come in for a dental visit.
 - Ask what to do if you start having problems with your teeth or gums.
 - Ask your dentist to send your exam results to your other doctors after every visit.
 - Be sure to keep your next dentist appointment!
- 
- **Take care of your teeth at home.**
 - Brush with a soft-bristled toothbrush two times a day or more.
 - Use toothpaste with fluoride and floss once a day.
 - Check your mouth for red or swollen gums, bleeding gums, loose teeth, a change in how your bite feels, or bad breath.
 - Visit a dentist if you think you have gum disease.
 - Limit food and drinks that are high in sugar.



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion



How Can Diabetes Harm Your Teeth?

- Diabetes is linked to gum disease, also known as periodontal disease.
- Gum disease can lead to tooth loss.
- If people who have uncontrolled diabetes get treated for gum disease, their blood sugar will go down over time.

What Are the Signs of Gum Disease?

- Red, swollen, or bleeding gums.
- Gums pulling away from the teeth or sores on the gums.
- Loose teeth or change in bite or tooth position.
- Bad breath.

Manage Your ABCs



Ask your health care team to help you set and reach goals to manage your blood sugar, blood pressure, and cholesterol and stop smoking—also known as the ABCs of diabetes.

- **A1C (a measure of your average blood sugar over 3 months):** The goal set for many people is less than 7% for this blood test, but your doctor might set a different goal for you.
- **Blood pressure:** High blood pressure causes heart disease. The goal is less than 140/90 mmHg for most people, but check with your doctor to see what your goal should be.

- **Cholesterol:** LDL or “bad” cholesterol builds up and clogs your blood vessels. HDL or “good” cholesterol helps remove the “bad” cholesterol from your blood vessels. Ask your doctor what your cholesterol numbers should be.
- **Smoking:** If you smoke or use other tobacco products, take steps to quit. Call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) for support.

Teach your family about your diabetes and the ABCs so they can help you.



Join the millions of Americans learning to manage their diabetes:

Ask your health care provider to refer you to diabetes self-management education and support (DSMES) services to help you manage your diabetes. Search for [“Find a Diabetes Education Program in Your Area”](#) to go to a website that lists programs recognized by the American Diabetes Association or accredited by the Association of Diabetes Care & Education Specialists.

Visit [CDC’s Diabetes website](#) for information on how to manage your diabetes and live your healthiest life.

TOME CONTROL DE SU DIABETES



Dientes Sanos

¿Sabía que la diabetes puede causarle daño en los dientes y las encías? La buena noticia es que puede tomar medidas para ayudar a mantener los dientes sanos. Al encontrar esta guía, ¡ya ha dado un paso importante!

Consejos para mantener los dientes sanos

- **Hágase un examen dental una vez al año o más seguido si su dentista le dice que lo necesita. Durante el examen dental el dentista o higienista dental puede:**

- Explicarle cómo la diabetes afecta los dientes y las encías, y revisar si tiene algún problema, como caries o enfermedad de las encías.
- Tratar los problemas que tenga en los dientes o las encías.
- Enseñarle cómo revisarse en su casa en busca de signos de enfermedad de las encías (vea la siguiente página).
- Proveerle cuidados, como un tratamiento de fluoruro, para mantener la boca saludable.
- Decirle cómo tratar los problemas, por ejemplo, la boca seca.

- **Trabaje con su dentista para crear un plan de salud para los dientes.**

- Pregúntele al dentista cómo cuidarse los dientes en casa y con qué frecuencia debe ir a verlo.
- Pregúntele qué hacer si comienza a tener problemas en los dientes o las encías.
- Pídale al dentista que envíe los resultados de sus exámenes a sus médicos después de cada visita.
- ¡Asegúrese de ir a su próxima cita dental!



- **Cuídese los dientes en casa.**

- Lávese con un cepillo de cerdas suaves dos o más veces al día.
- Use una pasta dental que contenga fluoruro y use hilo dental una vez al día.
- Revísese la boca para ver si tiene enrojecimiento, inflamación o sangrado en las encías, dientes sueltos, mal aliento o para ver si siente cambios en su mordida.
- Vea al dentista si cree que tiene enfermedad de las encías.
- Limite el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar.



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion



¿Cómo le puede dañar los dientes la diabetes?

- La diabetes está vinculada a la enfermedad de las encías, también llamada enfermedad periodontal.
- La enfermedad de las encías puede llevar a la pérdida de dientes.
- Si las personas que no tienen la diabetes controlada reciben tratamiento por enfermedad de las encías, su nivel de azúcar en la sangre bajará con el tiempo.

¿Cuáles son los signos de enfermedad de las encías?

- Enrojecimiento, inflamación o sangrado en las encías.
- Las encías se separan de los dientes o tienen llagas.
- Dientes sueltos, o cambios en la forma de morder o la posición de los dientes.
- Mal aliento.

Maneje los factores clave de la diabetes



Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a establecer y alcanzar metas que le permitan dejar de fumar y manejar sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol, que son los factores clave de la diabetes.

- A1C (medición del nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses):** La meta que se fija para muchas personas en este análisis de sangre es menos del 7 %, pero su médico podría darle una meta distinta.
- Presión arterial:** La presión arterial alta causa enfermedad del corazón. Para la mayoría de las personas la meta es menos de 140/90 mmHg, pero pregúntele a su médico cuál debería ser la meta para usted.

- Colesterol:** El LDL, o colesterol "malo", se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El HDL, o colesterol "bueno", ayuda a eliminar el colesterol "malo" de los vasos sanguíneos. Pregúntele al médico cuáles deberían ser sus valores de colesterol.
- Fumar:** Si usted fuma o consume otros productos del tabaco, tome medidas para dejar de hacerlo. Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) para obtener apoyo.

Informe a su familia acerca de la diabetes y los factores clave para que puedan ayudarlo.

Únase a los millones de personas en los Estados Unidos que están aprendiendo a manejar la diabetes:

Pídale a su equipo de atención médica que lo remita a servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES), para que lo ayuden a manejar la diabetes. Busque "[encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área](#)" en Internet para encontrar un sitio web que tenga una lista de programas reconocidos por la Asociación Americana de la Diabetes o acreditados por la Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes.

Visite el [sitio web de los CDC sobre la diabetes](#) para obtener información sobre cómo manejar la diabetes y vivir la vida más saludable posible.

TAKE CHARGE OF YOUR **DIABETES**



Healthy Feet

Did you know that diabetes can harm your feet and lead to complications? The good news is that you can take steps to help keep your feet healthy. You've already taken an important step by finding this guide!

Tips to Keep Your Feet Healthy



■ **Check your feet every day.**

- Look for calluses, cuts, sores, blisters, red spots, and swelling. A good time to check your feet is when you put on or take off your shoes and socks.
- Use a mirror to check the bottoms of your feet if you have trouble seeing them. You can also ask a family member to help you.
- Contact your health care provider if you see a problem.

■ **Wash your feet every day.**

- Use warm water, not hot, to wash your feet. Do not soak your feet.
- Check bath water with your hands first to make sure it's not too hot. You might not feel how hot the water is with your feet.
- Dry your feet well, including between your toes.

■ **Keep the skin on your feet soft and smooth.**

- Rub a thin coat of lotion over the tops and bottoms of your feet.
- Do not put lotion between your toes. It could cause an infection.

■ **Protect your feet.**

- Do not walk barefoot. It is easy to step on something and hurt your feet.
- Wear shoes that fit well and protect your feet.
- Check inside your shoes before you put them on to make sure the lining is smooth and there are no objects in them.
- Always wear shoes at the beach and on hot pavement.
- Do not use hot water bottles or heating pads on your feet.
- Do not use over-the-counter products for corns and calluses. They may harm your skin.
- Keep your blood sugar within your target levels.
- Ask your primary care provider to check your feet at every visit.
- Have a podiatrist (a doctor who treats feet) examine your feet once a year or more.



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

How Can Diabetes Harm Your Feet?

- Diabetes is a major cause of amputation of a toe, foot, or leg. Many amputations could be prevented with daily foot care.
- If you have diabetes, you can lose feeling in your feet. When that happens, it can be hard to tell when you have a problem—like a callus, cut, sore, or blister on your foot.
- Diabetes can reduce the amount of blood flow to your feet. Numbness and less blood flow can slow the time it takes for sores to heal and lead to foot problems.



What Is a Podiatrist?

- A *podiatrist* (poh-DY-uh-trist) is a doctor who specializes in finding and treating foot and ankle problems. You should have a podiatrist check your feet once a year or more.

What to Do When You Visit a Podiatrist

- Work with your podiatrist to create a plan to care for your feet.
- Ask how to trim your toenails and treat corns and calluses safely.
- Ask if you qualify for special shoes. They might be covered by Medicare or other insurance plans.
- Ask your podiatrist to send your exam results to your other doctors after every visit.
- Be sure to keep your next podiatrist appointment!

Manage Your ABCs



Ask your health care team to help you set and reach goals to manage your blood sugar, blood pressure, and cholesterol and stop smoking—also known as the ABCs of diabetes.

- **A1C (a measure of your average blood sugar over 3 months):** The goal set for many people is less than 7% for this blood test, but your doctor might set a different goal for you.
- **Blood pressure:** High blood pressure causes heart disease. The goal is less than 140/90 mmHg for most people, but check with your doctor to see what your goal should be.

- **Cholesterol:** LDL or “bad” cholesterol builds up and clogs your blood vessels. HDL or “good” cholesterol helps remove the “bad” cholesterol from your blood vessels. Ask your doctor what your cholesterol numbers should be.
- **Smoking:** If you smoke or use other tobacco products, take steps to quit. Call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) for support.

Teach your family about your diabetes and the ABCs so they can help you.

Join the millions of Americans learning to manage their diabetes:

Ask your health care provider to refer you to diabetes self-management education and support (DSMES) services to help you manage your diabetes. Search for “[Find a Diabetes Education Program in Your Area](#)” to go to a website that lists programs recognized by the American Diabetes Association or accredited by the Association of Diabetes Care & Education Specialists.

Visit [CDC's Diabetes website](#) for information on how to manage your diabetes and live your healthiest life.



TOME CONTROL DE SU DIABETES



Pies Sanos

¿Sabía que la diabetes le puede causar daño en los pies y llevar a complicaciones? La buena noticia es que puede tomar medidas para ayudar a mantener los pies sanos. Al encontrar esta guía, ¡ya ha dado un paso importante!

Consejos para mantener los pies sanos



■ Revísese los pies todos los días.

- Fíjese si tienen callos, cortes, llagas, ampollas, manchas rojas, y si están hinchados. Un buen momento para revisarse los pies es cuando se pone o saca las medias y los zapatos.
- Si tiene dificultad para verse la planta de los pies, use un espejo. También le puede pedir ayuda a un familiar.
- Comuníquese con su equipo de atención médica si nota algún problema.

■ Lávese los pies todos los días.

- Láveselos con agua tibia, no caliente. No se los remoje.
- Antes de meter los pies en el agua, revise la temperatura con las manos para asegurarse de que no esté demasiado caliente. Quizás no pueda sentirla con los pies.
- Séquese bien los pies y entre los dedos.

■ Mantenga la piel de sus pies suave y lisa.

- Póngase una capa fina de loción en la parte de arriba y en la planta de los pies.
- No se ponga loción entre los dedos. Podría causar una infección.

■ Protéjase los pies.

- No camine descalzo. Podría fácilmente pisar algo y lastimarse los pies.
- Use zapatos que le queden bien y le protejan los pies.
- Antes de ponerse los zapatos, revise que la parte de adentro esté lisa y suave y que no haya nada adentro de ellos.
- Siempre use zapatos en la playa y cuando camine sobre pavimento caliente.
- No use bolsas de agua caliente ni almohadillas térmicas en los pies.
- No use productos de venta sin receta para los callos. Podrían lastimarle la piel.
- Mantenga su azúcar en la sangre dentro de su nivel objetivo.
- Pídale a su médico de cuidados primarios que le revise los pies en cada visita.
- Vea a un podólogo (profesional especializado en los pies) para que le examine los pies una o más veces al año.



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

¿Cómo le puede dañar los pies la diabetes?

- La diabetes es una de las grandes causas de amputación de los dedos de los pies, los pies y las piernas. Muchas de estas amputaciones podrían prevenirse con el cuidado diario de los pies.
- Si usted tiene diabetes, puede perder la sensibilidad en los pies. Cuando pasa eso, puede ser difícil darse cuenta si tiene problemas en los pies, como callos, cortes, llagas o ampollas.
- La diabetes puede reducir la cantidad de sangre que llega los pies. La falta de sensibilidad y la menor circulación sanguínea pueden hacer que las llagas tomen más tiempo en sanar y llevar a problemas en los pies.



¿Qué es un podólogo?

- Un *podólogo* es un profesional que se especializa en detectar y tratar problemas en los pies y los tobillos. Debería ver a un podólogo una o más veces al año para que le revise los pies.

Qué hacer cuando vaya a ver al podólogo

- Trabaje con el podólogo para crear un plan de cuidado de los pies.
- Pregúntele cómo cortarse las uñas y tratar los callos de manera segura.
- Pregúntele si necesita usar zapatos especiales. Los zapatos podrían estar cubiertos por Medicare u otros planes de seguro médico.
- Pídale al podólogo que envíe los resultados de sus exámenes a sus médicos después de cada visita.
- ¡Asegúrese de ir a su próxima cita con el podólogo!

Maneje los factores clave de la diabetes



Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a establecer y alcanzar metas que le permitan dejar de fumar y manejar sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol, que son los factores clave de la diabetes.

- A1C (medición del nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses):** La meta que se fija para muchas personas en este análisis de sangre es menos del 7 %, pero su médico podría darle una meta distinta.
- Presión arterial:** La presión arterial alta causa enfermedad del corazón. Para la mayoría de las personas la meta es menos de 140/90 mmHg, pero pregúntele a su médico cuál debería ser la meta para usted.

- Colesterol:** El LDL, o colesterol "malo", se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El HDL, o colesterol "bueno", ayuda a eliminar el colesterol "malo" de los vasos sanguíneos. Pregúntele al médico cuáles deberían ser sus valores de colesterol.

- Fumar:** Si usted fuma o consume otros productos del tabaco, tome medidas para dejar de hacerlo. Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) para obtener apoyo.

Informe a su familia acerca de la diabetes y los factores clave para que puedan ayudarlo.

Únase a los millones de personas en los Estados Unidos que están aprendiendo a manejar la diabetes:

Pídale a su equipo de atención médica que lo remita a servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES), para que lo ayuden a manejar la diabetes. Busque "[encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área](#)" en Internet para encontrar un sitio web que tenga una lista de programas reconocidos por la Asociación Americana de la Diabetes o acreditados por la Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes.

Visite el [sitio web de los CDC sobre la diabetes](#) para obtener información sobre cómo manejar la diabetes, ¡y vivir la vida con la mejor salud posible!

CHOOSING HEALTHY FOODS ON HOLIDAYS AND SPECIAL OCCASIONS

Buffet Table Tips for People with Diabetes



Barbecues, picnics, potlucks, and family reunions are gatherings to enjoy and treasure. But if you have diabetes, these events can pose special challenges. How can you stick with your meal plan, yet join in the celebration and have some fun? You can do it! If you choose wisely and watch how much you eat, you can have a delicious meal and feel good, too. So, grab your plate and head for the buffet table.

WHEN YOU GO



menu

- **Plan ahead.** Before you go, think about the foods that might be served. Decide which foods will help keep your blood sugar under control and which foods you want to avoid.
- **Check out all that's offered on the buffet.** Before you serve yourself, look at all the options first, then choose one or two favorite treats along with healthier items to round out your meal.
- **Watch your portions.** Many of your favorite foods may have a lot of fat, sugar, or salt. Take very small portions of deep-fried foods, fatty foods like bacon or pork, cheesy foods, and desserts.
- **Come prepared.** If possible, bring a low-fat main dish so you'll have something healthy to eat. Let people know what ingredients you used. This will be helpful for your friends and family members who are also trying to watch what they eat.
- **Focus on family and friends, instead of the food.** One trip to the buffet table may be enough if you make enjoying the company of your loved ones the focus of the day.



VEGETABLE TIPS

- **Fill half of a 10-inch plate** (the size of a regular dinner or paper plate) **with colorful, non-starchy vegetables**, such as broccoli, bell peppers, green beans, carrots, cabbage, eggplant, and spinach.
- **Choose fresh or steamed vegetables that are light on salad dressing, cheese, or cream.** If you can, make your own dressing for salads with a little olive oil and vinegar.
- **Watch out for vegetable dishes loaded with butter and cheese**, like casseroles and vegetables with sauce.
- **Take just a taste of vegetable dishes cooked with fats** like lard or high-fat meats such as ham hocks or pork belly.



National Diabetes Education Program

A program of the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention

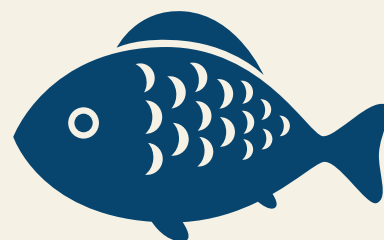
GRAINS AND STARCHES

- Take only as much grain or starchy vegetables, such as rice, bread, potatoes, or green peas, to **fill ¼ of your plate**.
- **Choose high-fiber grains** like steamed rice (brown rice is better) and whole-grain breads like whole wheat and cornbread.
- **Avoid using butter or margarine** on bread, rice, and other grains and starches.
- **Take small portions or avoid starches with heavy sauces** like macaroni and cheese and potato salad.



PROTEIN TIPS

- **Take 2-3 ounces of protein**, such as chicken or other lean meat, fish, or bean dishes (like three bean salad), to fill ¼ of your plate.
- **Pick dishes with baked or grilled lean meat** (like chicken without the skin or beef with the fat cut off), **fish, game, or shrimp**.
- **Try turkey burgers**. Top off your burgers and sandwiches with fresh veggies and mustard rather than mayonnaise and cheese.
- **Take just a taste of meats that are breaded**, fried, or cooked with a lot of fat or heavy sauces, like fried chicken or chicken fried steak.
- **Choose protein-rich bean dishes**. Baked beans and black-eyed peas are good choices. But take only small amounts of bean dishes cooked with added sugar and fat.



SWEET TIPS

- **Choose fresh fruits**, such as pears, apples, strawberries, or melons, or a fruit salad without sugar or whipped cream added. Fruit is an excellent source of fiber, vitamins, and minerals.
- **Have small servings of foods that are high in sugar and fat**, like cookies, cake, cobblers, or pies. Or skip the sweets altogether.



DRINK TIPS

- **Drink water, unsweetened coffee or tea, or other sugar-free beverages**.
- **If you drink alcoholic beverages**, have no more than one drink a day if you're a woman and no more than two drinks a day if you're a man.
- **Always eat food when drinking alcohol**, and never drink on an empty stomach.



National Diabetes Education Program

For more information call 1-800 CDC-INFO (800-232-4636).

TTY 1-(888) 232-6348 or visit www.cdc.gov/info.

To order resources, visit www.cdc.gov/diabetes/ndep.



July 2016

Plan Your Portions

NONSTARCHY VEGETABLES



Asparagus



Broccoli



Brussels sprouts



Cabbage (cole slaw)



Cauliflower



Cucumbers



Dark leafy greens



Eggplant



Mushrooms



Okra



Pea pods



Peppers



Radishes



Salad greens



Tomatoes



Zucchini



Use a 9-inch plate to help guide your portions.



Corn



Corn tortilla



Fruit



Berries



Whole grains



Winter squash



Bean, lentils and peas



Milk and yogurt

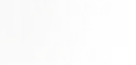
CARBOHYDRATES



Chicken



Eggs and cheese



Fish: salmon, tuna, etc.



Lean beef



Nuts



Nut butter



Shrimp



Tofu

PROTEIN

Plan Your Portions

Your fist is a handy tool that is always with you. Place your fist on the outline to the right to see how it compares to a measuring cup.

My fist = _____ cup(s)

This fist = 1 cup

Healthy Tip:

Choose low-cost recipes and meals. Recipes with fewer ingredients are often cheaper and quick to make. One place to look for recipes is diabetesfoodhub.org.



FATS: All fats are high in calories, so keep the portion size small (less than 1 tablespoon in most cases).

EAT OFTEN

Oil-based salad dressing: vinaigrette, oil and vinegar

Oils: canola, olive, sunflower, peanut

Avocado, olives, seeds, peanut or almond butter

SOMETIMES

Low-fat creamy salad dressing like light ranch

Oils: corn, soybean, safflower, sesame

Mayonnaise

LIMIT

Full-fat creamy salad dressing like ranch or blue cheese

Butter, lard, coconut oil

Margarine

Cream

Planifique sus porciones

VEGETALES CARBOHIDRATOS SIN ALMIDÓN



CARBOHIDRATOS



PROTEÍNA

Use un plato de 9 pulgadas para ayudarse a orientar sus porciones.

Planifique sus porciones

Su puño es una herramienta que siempre está con usted. Póngalo sobre estos contornos como referencia de la medida de una taza.

Mi puño = _____ taza

Este puño = 1 taza



Consejo Saludable:

Elija recetas y comidas bajas en costo. Las recetas con menos ingredientes muchas veces son más baratas y rápidas de preparar. Un lugar para buscar recetas es diabetesfoodhub.org.

GRASAS: Todas las grasas son altas en calorías, por lo tanto, utilice una pequeña porción. Es decir, menos de 1 cucharada en la mayoría de los casos.

FRECUENTE

Aderezos de ensalada basados en aceite: vinagretas, aceite y vinagre

Aceites: Canola, oliva, girasol, maní
Margarina libre de grasas trans

Aguacate, aceitunas, semillas,
mantequilla de maní o de almendra

NO TAN FRECUENTE

Aderezos de ensalada cremosos y bajos en grasa Ejemplo: ranch bajo en grasa

Aceites: maíz, soya, girasol, sésamo

Mayonesa

LIMITE

Aderezos de ensalada cremosos y altos en grasa como ranch y blue cheese

Mantequilla, manteca, aceite de coco

Margarina

Crema

Fall Plate Method

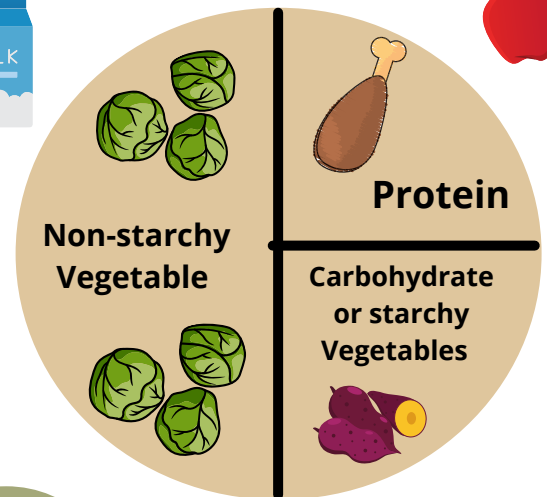
Utilizing Seasonal Foods

Planning balanced meals is important for blood sugar control in persons with diabetes. Meals that contain moderate amounts of carbohydrate containing foods is suggested. Foods with carbohydrates (Carbs), include milk, yogurt, fruits, and grains such as breads, cereals, rice, pasta, sweets, pretzels, chips and starchy vegetables like potatoes, corn, yams and peas.

Too many carbs at meal can cause blood sugar levels to be too high. Too few carbs at a meal can cause blood glucose levels to be too low and the diet can lack for needed nutrients.

A style of eating that helps a person eat moderate amounts of carbs is called Plate Method. Begin with covering $\frac{1}{2}$ of your plate with non-starchy vegetables like salad, green beans, broccoli, cauliflower, cabbage or zucchini. Next, place a portion of fish, chicken, or lean meat to cover $\frac{1}{4}$ of your plate. The remaining $\frac{1}{4}$ of your plate can be your starch such as cooked rice or potato or pasta.

Think of the wonderful foods available this fall! Many of them are considered starches or carbs. By substituting them for rice, potato or pasta you are controlling the amount of carbs eaten and taking advantage of nature's harvest this season



Starchy Vegetables

- Corn
- White potatoes
- Sweet potatoes
- Green peas
- Pumpkin
- Acorn squash
- Butternut squash

Non-starchy Vegetables

- Broccoli
- Spinach
- Collard greens
- Brussel sprouts
- Kale
- Green beans
- Celery
- Bell peppers

Fruits

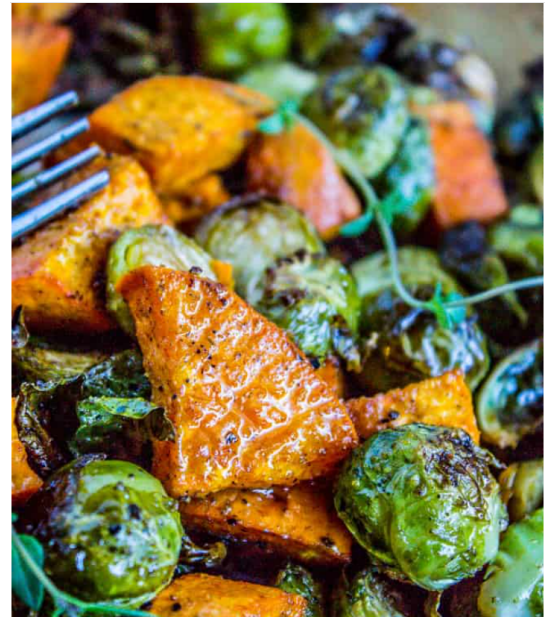
- Apples
- Oranges
- Bananas
- Grapes
- Pears
- Raspberries
- Cranberries

Oven Roasted Sweet Potatoes and Roasted Brussels Sprouts

Recipe makes 6 servings

Ingredients:

- 1 pound Brussels sprouts, trimmed
- 1 large sweet potato, 1 pound
- 2 cloves garlic, smashed
- 1/3 cup olive oil
- 1 teaspoon cumin
- 1/4 teaspoon garlic salt
- 1 teaspoon salt
- pepper, to taste
- 1 tablespoon red wine vinegar
- thyme, fresh, to garnish



Instructions:

1. Preheat your oven to 400 degrees F.
2. Trim your Brussels by cutting off the little brown end. If there are any yellow leaves, pull them off. Cut any large ones in half. Add to a large bowl.
3. Peel your sweet potato and chop into 1–2-inch pieces. Add to the large bowl.
4. Smash 2 cloves of garlic and add it to the bowl.
5. Pour 1/3 cup olive oil over the vegetables.
6. Add cumin, garlic salt, salt, and pepper to taste. Stir to coat.
7. Line a large sheet pan with foil if you want super easy cleanup
8. Drizzle a little olive oil onto the sheet pan and rub it all over the pan (or foil) with your hand. Or you could spray it well with nonstick spray.
9. Pour the veggies onto the pan.
10. Roast at 400 for about 40-45 minutes. The veggies are done when they are brown and a fork slides into them easily.
11. Place the veggies in a serving bowl and toss with 1-2 tablespoons red wine vinegar to taste. Garnish with fresh thyme if you want. Eat hot!

Source: <https://thefoodcharlatan.com/roasted-sweet-potatoes-and-brussels-sprouts-recipe/>

Nutrition Facts:

Serving: 1 cup

Calories: 191 kcs

Saturated Fat: 2 g

Total Carbohydrates: 19 g

Fiber: 5 g

Sugars: 4 g

Protein: 4 g

Sodium: 536 mg

Potassium: 496 mg

FREE NUTRITION EDUCATION @ THE TOUCH OF YOUR FINGERTIPS

Open  on , hover over the  of your choice to register.

Come to all 8 virtual topics & receive an extra prize worth \$30!

Pick day/time of week that works for you, REGISTER TODAY!



October 11th-14th



October 18th-21st



October 25th- 28th



November 1st-4th



November 8th-11th



November 15th-18th



November 29th-December 2nd



December 6th-9th

