

5-2017

New Diagnosis of Diabetes - Spanish

Michele Spatz

Pacific University, mspatz@pacificu.edu

Ruth Dallas

Virginia Garcia Memorial Healthcare Clinic

Follow this and additional works at: <http://commons.pacificu.edu/pet>

 Part of the [Endocrine System Diseases Commons](#), and the [Nutritional and Metabolic Diseases Commons](#)

Recommended Citation

Spatz, Michele and Dallas, Ruth, "New Diagnosis of Diabetes - Spanish" (2017). *Diabetes Patient Education Tools*. 21.
<http://commons.pacificu.edu/pet/21>

This Article is brought to you for free and open access by the Knowledge is Health: Interprofessional Partnerships to Promote Health Literacy at CommonKnowledge. It has been accepted for inclusion in Diabetes Patient Education Tools by an authorized administrator of CommonKnowledge. For more information, please contact CommonKnowledge@pacificu.edu.

New Diagnosis of Diabetes - Spanish

Description

An illustrated handout that simply explains need-to-know information for a newly diagnosed diabetes patient.
(Spanish)

Keywords

Diabetes, Patient Education

Disciplines

Endocrine System Diseases | Medicine and Health Sciences | Nutritional and Metabolic Diseases

Rights

[Terms of use for work posted in CommonKnowledge.](#)

NOTICE:

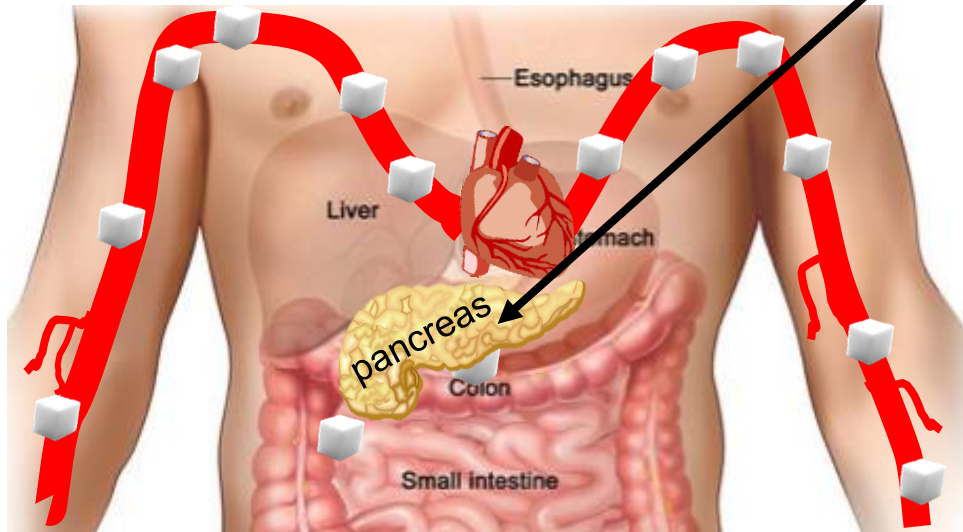
This resource is supported by the National Library of Medicine (NLM), National Institutes of Health (NIH) under cooperative agreement number **UG4LM012343**. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the National Institutes of Health.

This low literacy diabetes education tool was developed for use with patients of the Virginia Garcia Memorial Healthcare Clinic. Images in this handout may be subject to copyright and further use of this material may require permission of the copyright holder.

¿Que es la Diabetes?

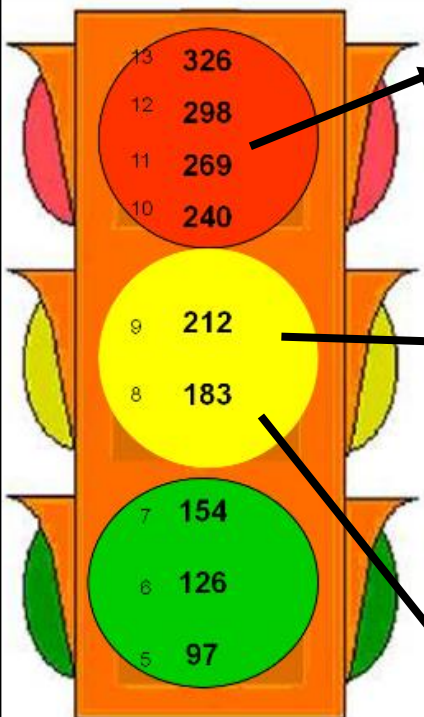
La diabetes es una enfermedad del páncreas.

El páncreas sano mantiene normal la cantidad del azúcar en la sangre.

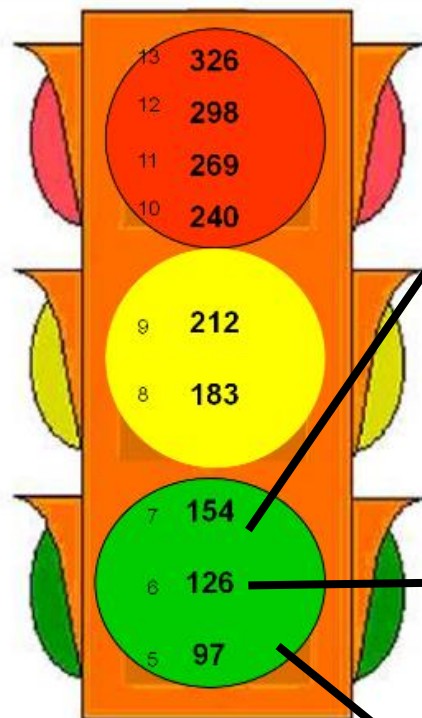
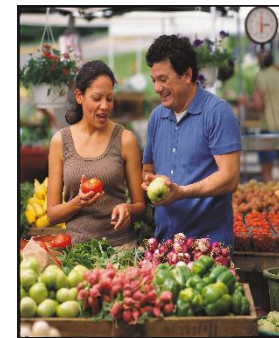


- Cuando usted tiene diabetes, su páncreas no funciona bien.
- Cuando usted tiene diabetes, tiene demasiada azúcar en la sangre.
- Cuando tiene demasiada azúcar en la sangre:
 - puede sentirse cansado todo el tiempo,
 - puede tener mucha sed,
 - puede necesitar ir al baño con mayor frecuencia.
- **Pero muchas personas no se sienten enfermas aún cuando tienen demasiada azúcar en la sangre.**

Aun cuando se sienta bien, demasiada azúcar en la sangre puede lastimar su cuerpo.



La mayor parte de las personas con diabetes no tienen problemas de salud, porque aprenden a mantener en la zona verde su azúcar en la sangre.



¿Qué es un nivel sano de azúcar en la sangre?



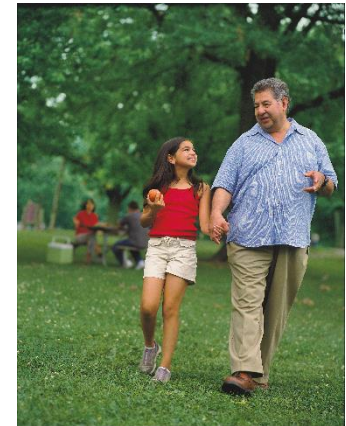
**En la mañana antes de comer:
de 80 a 130**



**Una hora después de comer:
menos de 180**

Para mantener su azúcar en la sangre en los niveles saludables, haga unos pequeños cambios:

- Coma menos dulces y menos carbohidratos.
- Si le dan medicina para la diabetes, tómela todos los días.
- No deje de tomar las pastillas a no ser que su doctor lo indique.
- Visite a su médico cada tres meses.



Es importante bajar el nivel de azúcar en la sangre tan pronto como sea posible.

Muchos alimentos y bebidas se convierten en azúcar en la sangre.

- Si deja de comer alimentos o bebidas dulces, la cantidad de azúcar en la sangre bajará pronto.
- Si come menos carbohidratos por ejemplo pan, arroz y pasta, también bajará su nivel de azúcar.

