

Lo Que *NO* Sabes Sobre la Diabetes

Empodérate con Información
Médica y Mejora Tu Salud!

Ana Macias

Ana.M.Macias@kp.org



Yamila El-Khayat

yme@email.arizona.edu



Nora Franco

francon@library.ucla.edu

Introducciones



Ana Macias

Library Services Manager
Kaiser Permanente



Nora Franco

Consumer Health Librarian
NNLM PSR



Yamila El-Khayat
Outreach Services
Librarian

University of Arizona

Propósito? Introducción al Tema

- El taller abordara la importancia de encontrar y utilizar informacion de salud confiable, conocimiento de si mismo y de la enfermedad, y como el poder de una actitud positive afecta el manejo de la diabetes. La capacidad de recuperacion de nuestra cultura, junto con el conocimiento y la utlizacion de los recursos de salud, empoderara a las promotoras de nueetra comunidad para puedan dirigir y educar a la comunidad sobre la importancia de manejar esta condicion. A traves de videos, actividades practicas y compartiendo historias, las promotoras aprenderan como incorporar diversas tecnicas para manejar y cuidar a sus seres queridos con diabetes.

Objetivos del Taller

1. Distinguir entre la realidad y los mitos sobre la diabetes y aprender a evaluar información sobre nuestra salud.
2. Podrán encontrar recursos en línea sobre nuestra salud mental, y datos relacionados con la pre-diabetes y la diabetes.
3. Podrán identificar por lo menos una fuente de información sobre la salud y un recurso usando MedlinePlus.



Primera dinamica –
Vamos a conocernos!

Come lo que te haga feliz, pero...

A neon sign is mounted on a dark brick wall. The sign consists of white neon tubing forming the words "EAT WHAT MAKES YOU HAPPY" in a casual, handwritten font. The sign is illuminated from within, casting a warm, orange-red glow. The tubing is supported by a metal frame that is also visible. The background is a textured brick wall with some mortar missing in places.

El poder de una actitud positiva



<https://youtu.be/pl3EgEamWWA>

Que sabes sobre la diabetes?

Segunda dinamica

- Ver Folleto #1



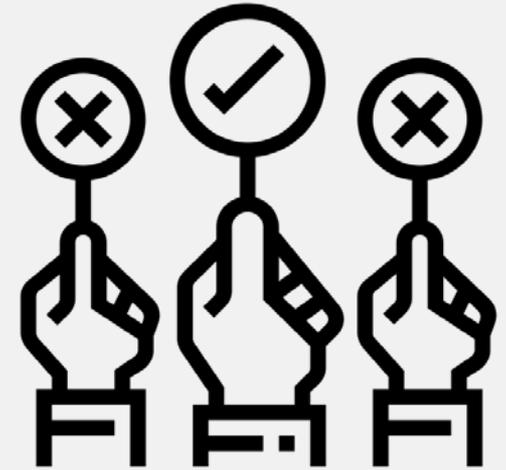
Created by Adrien Coquet
from Noun Project

Primer Objetivo

Distinguir entre la realidad y los mitos sobre la pre-diabetes, diabetes, y aprender a evaluar información sobre nuestra salud.

Ud. como distingue entre la pre-diabetes y la diabetes?

- Como sabe si alguien tiene pre-diabetes? O diabetes?
- Cuales son las diferencias?
- La pre-diabetes es “peor” or “mejor” que la diabetes?



Created by Wichai Wi
from Noun Project

Realidad
o
Mitos?

Realidad o mito - Pre-diabetes

- La pre-diabetes es un estado de riesgo que no tiene síntomas todo el

REALIDAD

tendrás síntomas. Si tienes prediabetes, automáticamente

MITO

- El tener prediabetes indica que tienes niveles de glucosa en la sangre que están por encima del nivel normal pero que no son lo suficiente alto como para ser diagnosticados con diabetes.

REALIDAD

Que Crees?

MITO

Si el alimento dice tener beneficios de salud, seguramente es bueno para usted y puede comer todo lo que quiera.

REALIDAD

Algunas descripciones como “todo natural” no están reguladas. Otras, como “orgánico”, sin azúcar o bajas en calorías, no significan automáticamente que son saludables.

MERMELADAS
SIN AZÚCAR
AGREGADA



ALTO A LA
DIABETES

American Diabetes Association

Pre-Diabetes - Realidad

- Mas de uno en cada tres personas en los E.U.U. tiene pre-diabetes
- Mas de 90% no lo saben
- La pre-diabetes pone a las personas en mayor riesgo de presentar con la diabetes dentro de cinco años despues de ser diagnosticado

Diabetes - Realidad

- La diabetes es la 7.a causa de muerte en los EEUU
- 30+ millones de personas tienen diabetes, y 1 de cada 4 no saben que tienen la enfermedad
- adultos con diabetes

diagnosticada se ha más que triplicado a medida que la población en los Estados Unidos ha envejecido y tiene más sobrepeso o es más obesa.

* La diabetes ha aumentado entre los niños



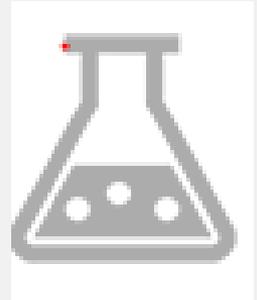
Como Evaluar Informacion

Como evaluar informacion sobre nuestra salud- Empoderate!

- En quien confío?
- Fuentes de información en el internet?
- Aplicaciones mobiles?



Created by Jenny Chisnell
from Noun Project

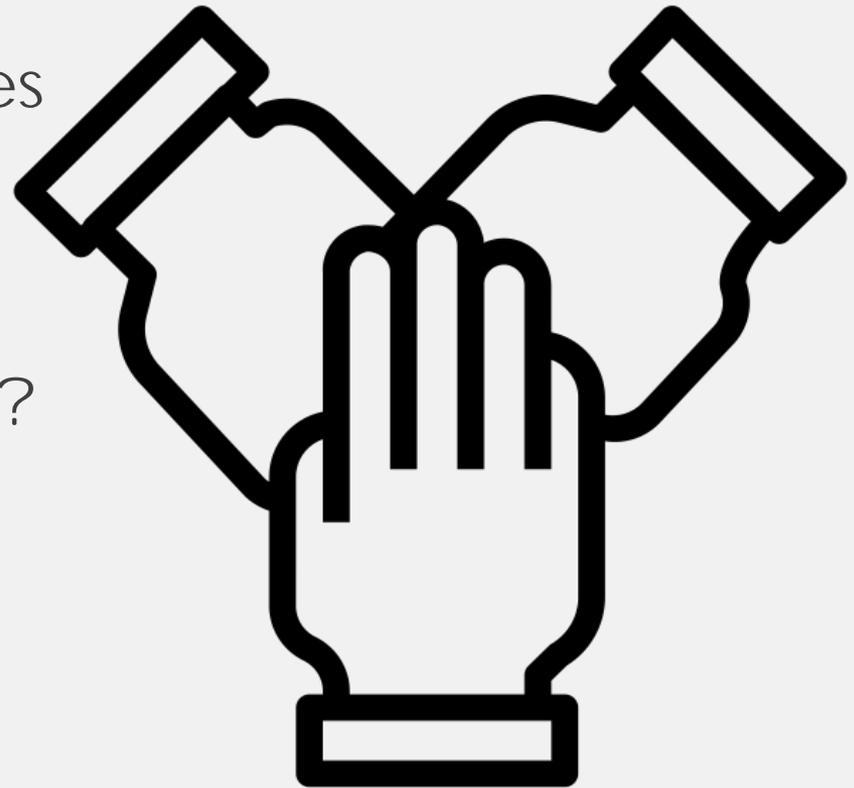


Created by Daniel Fritz
from Noun Project



Como sabes que las herramientas son de calidad?

- **Autoridad** – Quien lo escribio? Que calificaciones tienen?
- **Parcialidad** – Quieren venderme algo? O solo estan dando informaccion? Que es la razon porqual dicen lo que dicen?
- **Informacion al dia** - Cuando lo escribieron? Tienen datos que aportan la informacion?



Created by Nithinan Tatah
from Noun Project

Herramientas de calidad y confianza para promotores

- MedlinePlus
- American Diabetes Association
- Centers for Disease Control and Prevention
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
- American Diabetic Association

Segundo Objetivo

Podrán encontrar datos relacionados con la pre-diabetes y la diabetes y recursos en línea sobre nuestra y salud mental.

Qué es la diabetes?



Sabias que... *Conocimiento*

- Hispanos tienen más probabilidad de presentar prediabetes y diabetes tipo 2 que los no hispanos.
Riesgos:

- Tener 45 años o más
- Tener sobrepeso
- Tener antecedentes familiares con diabetes
- Tener presión arterial alta
- El no realizar actividad física al menos de 3 veces por semana
- Haber tenido diabetes gestacional o dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras (4 kg)



*Datos
Relacionados*

Estadísticas Hispanas

- * Cerca de 1 en cada 6 personas son hispanas (casi 57 millones)

- * **Los hispanos tienen más del 50% probabilidad de morir de diabetes or enfermedad del hígado que los de raza blanca.**

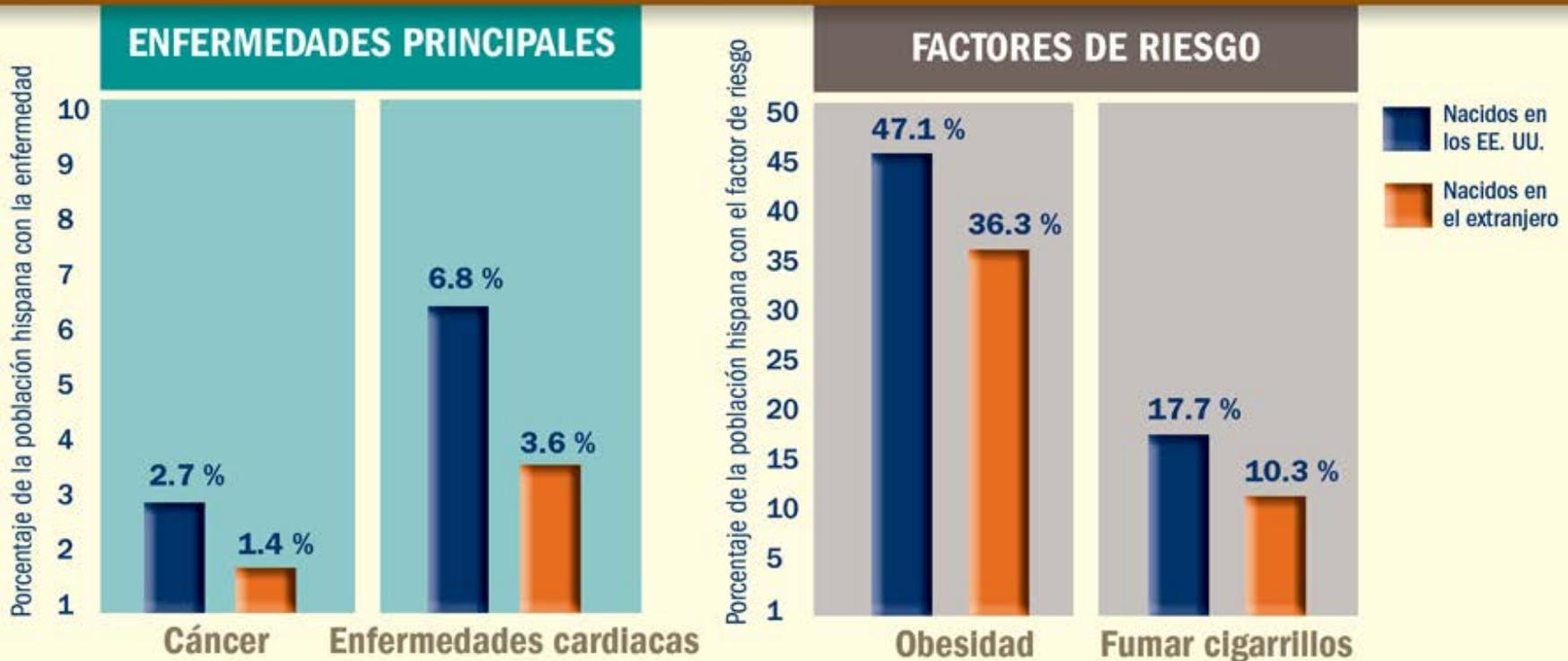
Diferencias en la CARGA DE ENFERMEDADES CRÓNICAS específicas para las personas blancas no hispanas frente a las hispanas

	Personas de raza blanca no hispanas	Hispanos
Enfermedades cardíacas	8 %	5 %
Cáncer	4 %	2 %
Presión arterial alta	20 %	17 %
Presión arterial alta mal controlada	54 %	68 %

FUENTES: Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud 2009-2013, Encuesta Nacional de Exámenes de Salud y Nutrición, 2009-2012

Estadísticas - la pre-diabetes

LAS ENFERMEDADES Y LOS FACTORES DE RIESGOS PRINCIPALES PARA LOS HISPANOS



3

FUENTES: Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud, 2009-2013, Encuesta Nacional de Exámenes de Salud y Nutrición, 2009-2013

La salud de los hispanos ¡A la buena salud! – To Good Health!



1 de cada 6

Cerca de 1 de cada 6 personas en los EE. UU. son hispanas (casi 57 millones). Para el 2035 podrían ser casi 1 de cada 4.

24 % ↓

La tasa de mortalidad de los hispanos es 24 % menor que la de los de raza blanca (no hispanos).

↑ 50 %

Los hispanos tienen cerca de más del 50 % de probabilidad de morir de diabetes o enfermedad del hígado que los de raza blanca.

Los hispanos o latinos son la población minoritaria étnica o racial más grande en los EE. UU. Las enfermedades cardíacas y el cáncer son las dos causas principales de muerte en los hispanos, y representan cerca de 2 de cada 5 muertes, una tasa casi igual a la de las personas de raza blanca. Los hispanos tienen tasas de mortalidad más bajas que los de raza blanca en la mayoría de las 10 causas principales de muerte; con tres excepciones: más muertes por diabetes y enfermedad del hígado crónica, y cantidades similares de muertes por enfermedades de los riñones. El riesgo para la salud en los hispanos puede variar por subgrupo, por ejemplo, un 66 % más de puertorriqueños fuman en comparación con los mexicanos. El riesgo para la salud también depende en parte de si nacieron en los EE. UU. o en otro país. Los hispanos tienen casi 3 veces más probabilidad de no tener seguro que las personas de raza blanca. Los hispanos en los EE. UU. son en promedio casi 15 años más jóvenes que los de raza blanca, por lo que las medidas que tomen ahora los hispanos para prevenir enfermedades pueden tener un gran efecto en el futuro.

Los médicos y otros profesionales de la salud pueden:

- ◇ Trabajar con intérpretes para eliminar las barreras del idioma, si el paciente prefiere hablar en español.
- ◇ Aconsejar a los pacientes sobre el control del peso y la nutrición si tienen presión arterial alta, diabetes o cáncer o si tienen un riesgo alto de tenerlos.
- ◇ Preguntar a los pacientes si fuman y si lo hacen, ayudarlos a dejar de fumar.
- ◇ Trabajar con los promotores de salud para educar y vincular a las personas a servicios gratuitos o a bajo costo.

Salud Mental

La diabetes y nuestra salud mental

- La física y el mental - ambos elementos nos afectan
- Tipos de emociones que puedes tener –
 - Coraje
 - Tristeza
 - Ansiedad
- Y que mas?



Salud mental- nuestro bienestar

¿La diabetes causa depresión?

- Pérdida de placer
- Cambio en el patrón de sueño
- Se despierta temprano
- Cambios en el apetito
- Dificultad para concentrarse
- Pérdida de energía
- Nerviosismo
- Culpa
- Tristeza matutina
- Pensamientos suicidas

Como manejar estos sintomas?

- Hable con su doctor, un/a amigo/a, miembro de la familia, etc.
- Vaya a caminar, haga meditacion, escuche musica, baile o haga algo que lo relaje!
- Hay aplicaciones (aps) como: Breathe, Headspace. Cuales son tus favoritos?

Recordatorio!

- Mencione el uso de medicina complementaria e integral a su medico que lo esta atendiendo
- Algunos métodos de medicina complementaria e integral pueden afectar los tratamientos médicos convencionales
- Asegurese que el uso de medicina complementaria e integral está coordinado con medicina convencional y es seguro.



Created by Juyun B.
Tom Non Project

Cambia tus pensamientos y cambia tu actitud- mejorando nuestra salud con decisiones positivas

Cambio de vida drastico

Depresion

Miedo

Triste

Enojos

Una mordida no me hace dano

Esta llaga se curare sola

Al rato voy al doctor

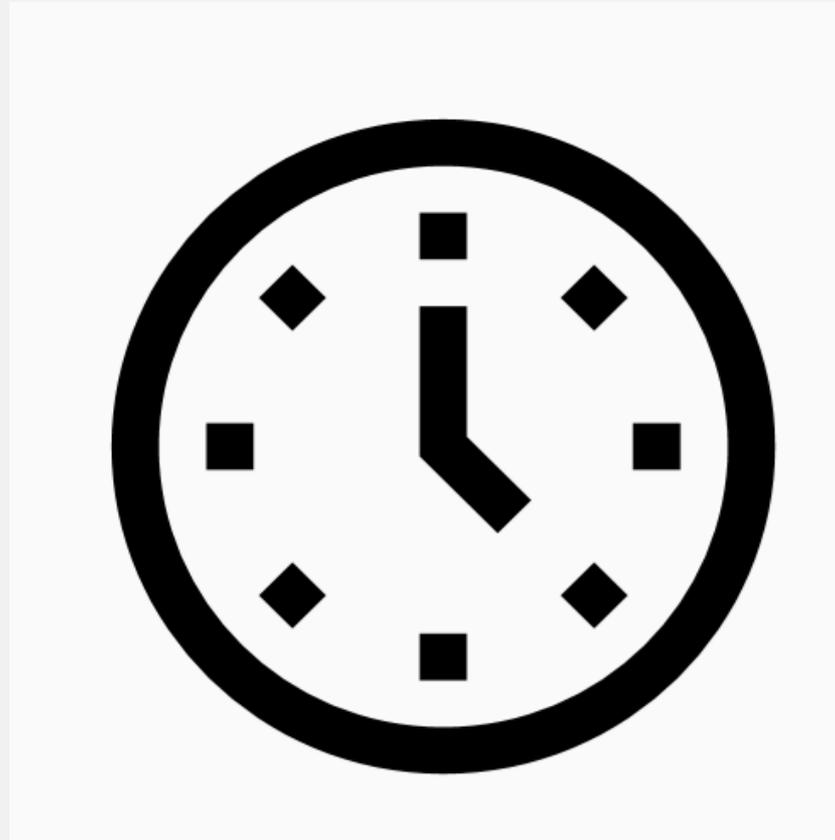
No tengo tiempo ahorita

Mi diabetes no es serio

Recursos de Salud Mental

- Visite su biblioteca publica y pregunte por recursos de salud mental
- NAMI.org
- Medlineplus.gov
- Mayoclinic.org
- Womenshealth.gov

Breve Pausa- 5 minutos



Tercero Objetivo

Podrán identificar por lo menos una fuente de información sobre la salud y un recurso usando MedlinePlus.

Herramientas Educaciones para Promotores

- MedlinePlus
- American Diabetes Association
- Centers for Disease Control and Prevention
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Alimentos Hispanos



Comidas con carbohidratos



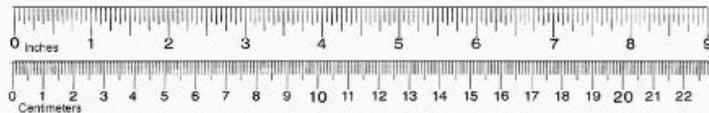
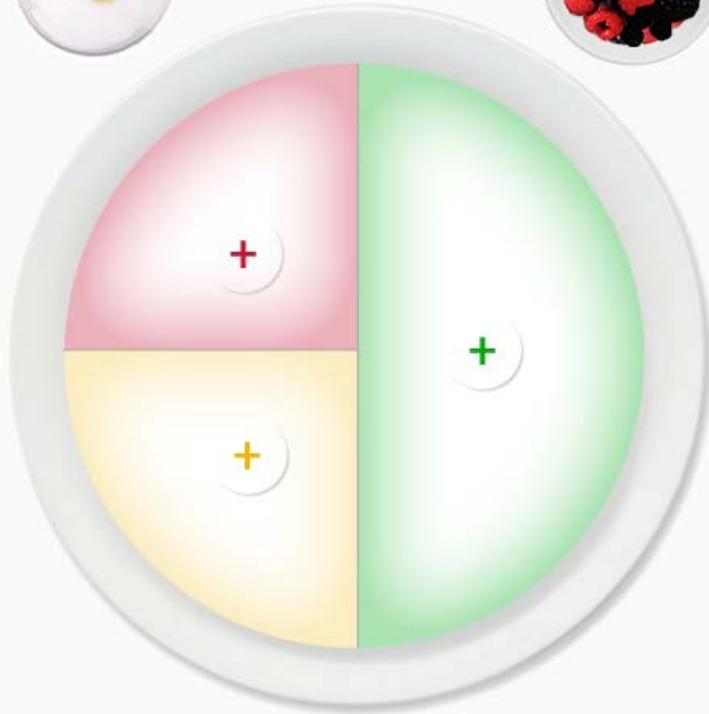
Comidas sin carbohidratos



Escoja comidas segun las indicaciones

Crear Tu Plato

Haga clic en las secciones del plato de abajo para agregar sus ingredientes.



Menu

Borre Su Plato

25%  Proteína ▼

25%  Vegetales con almidón ▼

50%  Vegetales sin almidón ▼

+ Fruta ▼

+ Bebida ▼

Fuente: <https://www.choosemyplate.gov/>

Cuatro Actividad - Crea Tu Plato!

- Lo que comes afecta la diabetes!



Fuente: Yourdiabetesinfo.org

Tercera Actividad

¿TIENE PREDIABETES?

Prueba de riesgo de la diabetes

- 1** ¿Qué edad tiene?

Menos de 40 años (0 puntos)
 40-49 años (1 punto)
 50-59 años (2 puntos)
 60 años o más (3 puntos)
- 2** ¿Es usted hombre o mujer?

Hombre (1 punto) Mujer (0 puntos)
- 3** Si es mujer, ¿tuvo alguna vez diabetes gestacional (glucosa/azúcar alta durante el embarazo)?

Sí (1 punto) No (0 puntos)
- 4** ¿Tiene familiares (mamá, papá, hermano, hermana) que padecen diabetes?

Sí (1 punto) No (0 puntos)
- 5** ¿Alguna vez le ha dicho un profesional de la salud que tiene presión arterial alta (o hipertensión)?

Sí (1 punto) No (0 puntos)
- 6** ¿Realiza algún tipo de actividad física?

Sí (0 puntos) No (1 punto)
- 7** ¿Cuál es su peso?(Anote el puntaje correspondiente a su peso según la tabla a la derecha).

Anote el puntaje en el recuadro.

Estatura	Peso (en libras)		
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 Punto)	(2 Puntos)	(3 Puntos)
	(0 puntos = si pesa menos que lo indicado en la columna verde).		

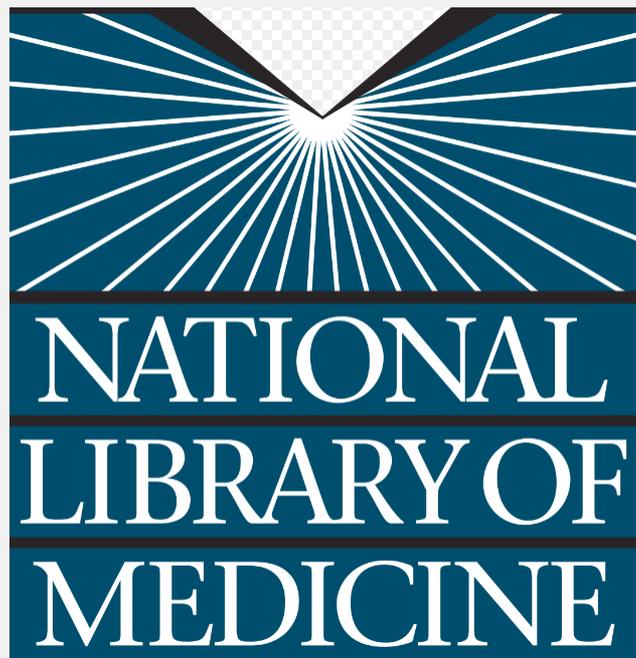
Si su puntuación es de 5 o más:

Es muy probable que tenga prediabetes y tenga un riesgo alto de contraer diabetes tipo 2. Sin embargo, sólo su médico puede decir con

Sume su puntaje.

Adaptado de Bang et al., Ann Intern Med 151: 775-783, 2009. El algoritmo original fue validado sin utilizar la diabetes gestacional como parte del modelo.

Biblioteca Nacional de Medicina



Red Nacional de Bibliotecas de Medicina (NNLM)

Regional Medical Libraries

Explore the pinpoints below and learn more about the NNLM Regional Medical Libraries and their respective territories.



The NNLM is made up of 8 regions that serve the United States.

Region del suroeste del pacifico- biblioteca Darling UCLA

PACIFIC SOUTHWEST REGION

Pacific Southwest Region

The Louise M. Darling Biomedical Library, located on the UCLA campus, serves as the Regional Medical Library for the NNLM Pacific Southwest Region. The region includes the states of Arizona, California, Hawaii, Nevada, & the U.S. Territories in the Pacific.



[Learn More About PSR](#)

Louise M. Darling
Biomedical Library



U.S. National Library of Medicine

*National Network of Libraries of Medicine
Pacific Southwest Region*

Beneficios de Hacerse Miembro

- Información de salud y información para el consumidor gratuita – entrenamiento en línea y en persona
- Aprendizaje gratuito
- Fondos disponibles!
- Medios educativos

Beneficios personales

Informese sobre clases y entrenamiento- GRATIS

Solicite aplicacion para fondos que apoyen asistir a conferencias como Vision y Compromiso

Obtenga un certificado en informacion de salud del consumido (CHIS)

MedlinePlus

NLM U.S. National Library of Medicine



Search MedlinePlus

GO

[About MedlinePlus](#) [Site Map](#) [FAQs](#) [Customer Support](#)

NLM Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.



[Temas de salud](#) [Medicinas y suplementos](#) [Videos y mu](#)

[Health Topics](#) [Drugs & Supplements](#) [Videos & Tools](#)

[Español](#)

[Home](#) → [Health Topics](#) → [Diabetes](#)

Diabetes

Also called: [Diabetes mellitus, DM](#)



[Página Principal](#) → [Temas de salud](#) → [Diabetes](#)

Diabetes

Otros nombres: [Diabetes de comienzo en la edad adulta](#), [Diabetes](#)

On this page

Basics

- [Summary](#)
- [Start Here](#)
- [Diagnosis and Tests](#)
- [Prevention and Risk Factors](#)
- [Treatments and Therapies](#)

Learn More

- [Living With](#)
- [Related Issues](#)
- [Genetics](#)

See, Play and Learn

- [Videos and Tutorials](#)

Research

- [Statistics and Research](#)
- [Clinical Trials](#)
- [Journal Articles](#)

Resources

- [Reference Desk](#)
- [Find an Expert](#)

For You

- [Men](#)
- [Women](#)
- [Older Adults](#)
- [Patient Handouts](#)



Stay Connected

Sign up for the [My MedlinePlus newsletter](#)

Enter email or phone number

GO

MEDICAL ENCYCLOPEDIA

En esta página

Entérese

- [Introducción](#)
- [Comience aquí](#)
- [Síntomas](#)
- [Diagnóstico y exámenes](#)
- [Prevención y factores de riesgo](#)
- [Tratamientos y terapias](#)

Para saber más

- [Viviendo con...](#)
- [Asuntos relacionados](#)
- [Asuntos específicos](#)
- [Genética](#)

Para ver

- [Herramientas de salud](#)
- [Intervenciones](#)

Investigaciones

- [Estadísticas e investigación](#)

Recursos

- [Especialistas](#)

Para leer

- [Historias de pacientes](#)
- [Mujeres](#)
- [Perfiles de expertos](#)

Introducción

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de [glucosa \(azúcar\) de la sangre](#) están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. En la [diabetes tipo 1](#), el cuerpo no produce insulina. En la [diabetes tipo 2](#), la más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina de manera adecuada. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar [problemas serios](#). Puede dañar los [ojos](#), los [riñones](#) y los [nervios](#). La diabetes también puede causar [enfermedades cardíacas](#), derrames cerebrales y la necesidad de amputar un miembro. Las mujeres embarazadas también pueden desarrollar diabetes, llamada [diabetes gestacional](#).

MedlinePlus

Ingrese su correo-e o teléfono

ENVIAR

Enciclopedia

[Mitos y realidades acerca de la diabetes](#)

En Inglés y Español!

MedlinePlus

NLM U.S. National Library of Medicine



Search MedlinePlus

GO

[About MedlinePlus](#) [Site Map](#) [FAQs](#) [Customer Support](#)

NLM Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.



[Temas de salud](#) [Medicinas y suplementos](#) [Videos y mu](#)

[Health Topics](#) [Drugs & Supplements](#) [Videos & Tools](#)

[Español](#)

[Home](#) → [Health Topics](#) → [Diabetes](#)

Diabetes

Also called: [Diabetes mellitus, DM](#)



[Página Principal](#) → [Temas de salud](#) → [Diabetes](#)

Diabetes

Otros nombres: [Diabetes de comienzo en la edad adulta](#), [Diabetes](#)

En esta página

Entérese

- [Introducción](#)
- [Comience aquí](#)
- [Síntomas](#)
- [Diagnóstico y exámenes](#)
- [Prevención y factores de riesgo](#)
- [Tratamientos y terapias](#)

Para saber más

- [Viviendo con...](#)
- [Asuntos relacionados](#)
- [Asuntos específicos](#)
- [Genética](#)

Para ver

- [Herramientas de salud](#)
- [Intervenciones](#)

Investigaciones

- [Estadísticas e investigación](#)

Recursos

- [Especialistas](#)

Para leer

- [Historias de pacientes](#)
- [Mujeres](#)
- [Perfiles de expertos](#)

On this page

Basics

- [Summary](#)
- [Start Here](#)
- [Diagnosis and Tests](#)
- [Prevention and Risk Factors](#)
- [Treatments and Therapies](#)

Learn More

- [Living With](#)
- [Related Issues](#)
- [Genetics](#)

See, Play and Learn

- [Videos and Tutorials](#)

Research

- [Statistics and Research](#)
- [Clinical Trials](#)
- [Journal Articles](#)

Resources

- [Reference Desk](#)
- [Find an Expert](#)

For You

- [Men](#)
- [Women](#)
- [Older Adults](#)
- [Patient Handouts](#)



Stay Connected

Sign up for the [My MedlinePlus newsletter](#)

Enter email or phone number

GO

MEDICAL ENCYCLOPEDIA

Introducción

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de [glucosa \(azúcar\) de la sangre](#) están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. En la [diabetes tipo 1](#), el cuerpo no produce insulina. En la [diabetes tipo 2](#), la más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina de manera adecuada. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar [problemas serios](#). Puede dañar los [ojos](#), los [riñones](#) y los [nervios](#). La diabetes también puede causar [enfermedades cardíacas](#), derrames cerebrales y la necesidad de amputar un miembro. Las mujeres embarazadas también pueden desarrollar diabetes, llamada [diabetes gestacional](#).

MedlinePlus

Ingrese su correo-e o te

ENVIAR

Enciclopedia

[Mitos y realidades acerca de la diabetes](#)

En Inglés y Español!

Post-Evaluacion

- Post-evaluacion de nuestro conocimiento sobre la diabetes
- Participantes contestaran 5 preguntas sobre la diabetes e indicaran si la informacion es realidad o mito
- See Handout #2

Victima Eterna o Protagonista?



“Exito es hacer y pensar que alguien lleva una vida mejor por haber existido tu.”

– Dr. Lozano



Referencias

Mitos sobre la diabetes. <http://www.diabetes.org/es/informacion-basica-de-la-diabetes/mitos/?loc=db-es-slabnav>

Office of Minority Health:

<https://minorityhealth.hhs.gov/omh/browse.aspx?lvl=3&lvlid=64>

Ricas recetas para personas con diabetes, CDC.

<https://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/55-ricas-recetas-508.pdf>

<https://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/62-mas-que-comida-diabetes-and-nutrition-in-the-latino-community-webinar.pdf>

CDC.Gov, Promotores de Salud/Community Health Workers -

<https://www.cdc.gov/minorityhealth/promotores/index.html>

CDC.Gov, Vital signs -

<https://www.cdc.gov/spanish/signosvitales/SaludHispanos/infographic.html#infographic3>