TABLA DE CONTENIDO

MI TRABAJO 1

Mi Lista de Educación sobre Diabetes
Mi Registro de Azúcar en la Sangre Ejemplo
de Aviso de Citas
Programa en Casa
Mi Meta este Mes
Lista de Pérdida de la Extremidad
Portal de Salud para el Paciente de LA Health

MI DIABETES 2

Qué es la Diabetes / Diabetes Tipo 2
Metas Para El Azucar En La Sangre
Azúcar en la Sangre Alta / Azúcar en la Sangre Baja
Mi Recordatorio Diario del Cuidado de la Diabetes / Horario de Cuidado de la Diabetes
Días de Enfermedad con Diabetes / Preguntas para su Proveedor de Atención Médica
Cuidado de los Pies para Personas con Diabetes
Haga que Cada Movimiento Cuente
Conozca la Diabetes de Memoria – 7 consejos para Personas con Diabetes
¿Qué es mi A1C?
¿Como Se Siente La Diabetes?
Mitos & Realidades

MI NUTRICIÓN 3

Contemos los Carbohidratos
Individual de Nutrición para la Diabetes
Individual(es) de Alimentos Étnicos
Sales Ocultas y Diabetes /Azúcares ocultos y Diabetes
Carbohidratos Simples/Complejos
Consuma poco/tratar de evitar indice glucemico de los alimemtos
Muestra Menu de Paciente

MIS MEDICAMENTOS 4

Pastillas para la Diabetes, cómo y dónde funcionan / Función de la Insulina
Conozca sus Medicamentos / Lista de Medicamentos
Renueve sus Recetas / Información de la Farmacia por Consulta Externa de Rancho
Medidores de Glucosa en la Sangre / Inyectarse con una Pluma de Insulina Precargada

MIS RECURSOS / EDUCACIÓN 5

Servicios de Apoyo de Rancho
Folleto Educativo sobre la Diabetes de Rancho
Seminario Web Gánele a la Diabetes / Ahorre Dinero en Medicinas
Grupo de Apoyo para Controlar la Diabetes Juntos
Programa de Automanejo de la Diabetes
Centro de Bienestar Don Knabe / Folletos de Bienestar Virtual de Rancho
Folleto de KnowBarriers (Sin Barreras)
Receta para Solución Salina Normal

TABLA DE CONTENIDO

PÉRDIDA DE MI EXTREMIDAD 6

Entender la pérdida de mi Extremidad, Preguntas Frecuentes
Primera Revista de la Coalición de Amputados

Mi Trabajo

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Inpatient Programa de Educación Sobre la Diabetes

Las clases de educación para pacientes con diabetes estan enseñadas por Sunshine Shahinian, RN, Especialista Certificada en Educación y Cuidado de la diabetes. Los mentores de KnowBarriers, personas que viven con diabetes, participan en las clases para compartir sus experiencias y estrategias personales.

*Individuos que asistan la clase de educacion son tres veces menos probables de ser readmitidos en el hospital.

Cada Semana

Lunes	2-3 PM	Grupo de Apoyo :***Viviendo con Diabetes***
Jueves	2-3 PM	*Clase de* ***Transición de alta de Diabetes***

*Primero y Tercero Semana del Mes

Miercoles	10-11 AM	*Clase de* ***Comiendo Saludable con Diabetes***

*Segundo y Cuarto Semana del Mes

Lunes	10-11 AM	Clase de ***Tomar de Decisiones Saludables***
Jueves	10-11 AM	*Clase de* ***Plan para control de la Diabetes***

Ubicacion: Segundo piso JPI, Comedor de Actividad

1. Sara J. Healy, D. Black, C. Harris, A. Lorenz, K. M. Dungan; Inpatient Diabetes Education Is Associated With Less Frequent Hospital Readmission Among Patients With Poor Glycemic Control. *Diabetes Care* 1 October 2013; 36 (10): 2960 2967. https://doi.org/10.2337/dc13-0108

Lista de Educación para el Paciente con Diabetes

Nombre del paciente:_____**Fecha de nacimiento**_____

Diagnóstico nuevo: Sí No **A1C#**__ **Meta de A1C#** . **Diabetes Tipo**: Pre Tipo I Tipo II

	Clase Educativa / Actividad	Fecha	Miembro Interdisciplinario
1	Carpeta de **Educación para el Paciente con Diabetes**		
2	Visita de un **Compañero Orientador (Mentor)**		
3	**Lista de Azúcar en la Sangre –** lista diaria		
4	**Grupo de Apoyo/ Clase Educativa**		
	Conceptos Básicos para Diabetes Saludable (semana 1)		
	Comer Saludable (semana 2)		
	Movimiento Saludable (semana 3)		
	Afronatamiento Saludable (semana 4)		
5	Clase de **Comer Saludable Teniendo Diabetes**		
6	**Ruta para el Control de la Diabetes**		
7	Clase de **Transición de Alta de la Diabetes**		
8	Clase de remisión a **Educación sobre Automanejo de la Diabetes**		
9	**Portal de Salud de Los Ángeles**		
10	Educación sobre **COVID 19 / Vacuna de Influenza**		

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Mi Registro de **AZÚCAR EN LA SANGRE**

Nombre _____

Meta de mi **azúcar en la sangre** ____ ____ ___

Escriba su **azúcar en la sangre** a la hora del desayuno, almuerzo, cena y hora de dormir.

DÍA	FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	HORA DE DORMIR	NOTAS
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						

***Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.**

N DIA

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Mi Registro de AZÚCAR EN LA SANGRE

Nombre _____

Meta de mi **azúcar en la sangre** ____ ____ ___

Escriba su **azúcar en la sangre** a la hora del desayuno, almuerzo, cena y hora de dormir.

DÍA	FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	HORA DE DORMIR	NOTAS
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						

***Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.**

N DIA

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Mi Registro de **AZÚCAR EN LA SANGRE**

Nombre _____

Meta de mi **azúcar en la sangre** ____ ____ ___

Escriba su **azúcar en la sangre** a la hora del desayuno, almuerzo, cena y hora de dormir.

DÍA	FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	HORA DE DORMIR	NOTAS
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						

***Por favor traiga esta hoja a su próxima cita médica para revisarla.**

N DIA

- MUESTRA -

Aviso de cita

Se le enviará una notificación de las citas programadas por consulta externa a la dirección postal que tenemos en el expediente. Sus citas siempre estarán a la vista en el *LA Health Portal.*

***Por favor asegúrese de actualizarnos si cambia su número de teléfono o dirección.**

Health Services
LOS ANGELES COUNTY

Los Angeles County Health Agency

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center

Notificacion de Cita

[redacted]

Medical Record Number: [redacted]

[redacted]

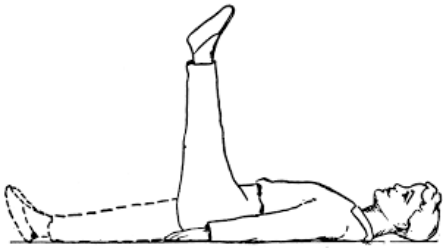
[redacted]JOSE,

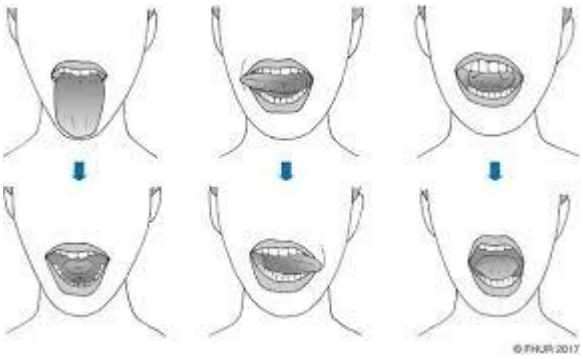
Usted tiene la(s) cita(s) indicada(s) abajo:

Clínica	Fecha de	Hora de	Tipo de cita	Recurso
RLA ST	06/08/2020	11:00 am	Phone Visit	Klein, Marissa SLP
Centro Médico:	Rancho Los Amigos Speech Therapy			
Instrucciones:	Facility: Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center Building: This visit will be done over the phone. Please do not come to clinic. The Therapist will call you. Phone: (562) 385-6847 Additional Instructions: La visita será por teléfono. Por favor no venga a la clínica. El proveedor lo/la llamará.			
MLK IM	06/22/2020	09:40 am	Phone Visit	Mendoza, Apollonia
Centro Médico:	Martin Luther King, Jr. OP Center General Medicine			
Instrucciones:	This visit will be done over the phone. You do not need to come to the clinic for the appointment. The provider will call you. La visita será por teléfono. No es necesario que venga a la clínica para la cita. El proveedor lo/la llamará.			
MLK OPHTH-OPTO	07/01/2020	10:00 am	Eye Optometry Return	Wu DO, Gloria
Centro Médico:	Martin Luther King, Jr. OP Center Ophthalmology & Optometry			
Instrucciones:	Facility: Martin Luther King, Jr. Outpatient Center Building: MLK OPC, 4th Fl. Module C - 1670 East 120th St. Los Angeles, CA 90059 Phone: (424) 338-1000			
DHC FAMMED	07/10/2020	08:20 am	Fam Med PC Return	Myat, Ko Ko MD
Centro Médico:	Dollarhide HC Family Medicine			
Instrucciones:	Facility: Dollarhide Health Center Building: 1108 North Oleander Avenue, Compton, CA 90222 Phone: (424) 338-1800			

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Programas de Ejercicios en Casa





¡Pida a sus terapeutas que pongan las copias de sus **Programas de Ejercicios en Casa** aquí!

- ☐ Terapia Ocupacional
- ☐ Terapia Física
- ☐ Terapia de Habla

OT PT

MI META
ESTE MES

Cambiar los hábitos puede ser difícil. Si usted tiene diabetes, ya tiene muchas cosas que hacer. Escribir los cambios que quiere realizar puede ayudarle. También tendrá más posibilidades de éxito si escoge el hábito que quiere cambiar.

Aquí tiene una lista de cosas que puede hacer para ayudarle a controlar su azúcar en la sangre. Marque la casilla al lado de la meta para este mes.

- ☐ Desayunaré todos los días.
- ☐ Comeré mis comidas despacio y no repetiré.
- ☐ Caminaré por lo menos 30 minutos todos los días.
- ☐ Comeré sólo porciones regulares en los restaurantes de comida rápida.
- ☐ Tomaré agua o refrescos de dieta, no refrescos de soda regular ni bebidas con azúcar.
- ☐ Comeré sólo meriendas saludables (como vegetales, una fruta pequeña, 1/4 taza de nueces sin sal).
- ☐ No veré televisión más de 3 horas al día.

"Fue difícil encontrar tiempo para caminar todos los días, pero ahora realmente lo disfruto."

Escriba su meta personal.

_____

_____

_____

Coloque este recordatorio de su meta en el refrigerador o en la pared. Crear nuevos hábitos toma tiempo. No tiene que ser perfecto. Haga lo mejor que pueda y no se dé por vencido.

¡USTED PUEDE CAMBIAR! COMIENCE HOY.

Provided as an educational service on www.learningaboutdiabetes.org.
This handout is not for use by organizations or healthcare professionals.
© 2009 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved. Rev. 2018

ALL

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Portal de LA Health

Aplicación de Rancho para Pacientes / Familia

El **Portal de LA Health** es un sitio web GRATUITO y seguro y una aplicación para el móvil que lo **conecta con sus doctores y su información de salud.**

Hazte cargo de tu salud

Vea regularmente sus registros de vacunación, recetas, procedimientos y notas médicas. Para obtener más información, haga clic aquí:Inglés o Español.

Comuníquese con su médico

Comuníquese con su médico si tiene preguntas que no sean urgentes. Reciba recordatorios de salud y cartas del consultorio de su médico. El consultorio de su médico generalmente responde dentro de los 3 días hábiles. Hacer clicaquí para más información.

Revise y renueve sus medicamentos

Revise, renueve y solicite su (s) medicamento (s) actual (es). Hacer clicaquí para más información.

Solicite y vea sus citas futuras

Conveniencia en línea para solicitar, cambiar o cancelar citas con su médico de atención primaria.

Compruebe los resultados del laboratorio y las imágenes

Fácil acceso a sus laboratorios y otros resultados de pruebas, como presión arterial, análisis de sangre, colesterol. Para obtener más información, haga clic aquí:Inglés o Español.

Conectar aplicaciones de gestión de salud

Solicite acceso a sus datos de salud y bienestar en una aplicación de su elección. Hacer clicaquí para solicitar

http://dhs.lacounty.gov/lahealthportal

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Portal de LA Health

AHORRE TIEMPO – INSCRÍBASE HOY

Paso 1: Vaya a **http://dhs.lacounty.gov/lahealthportal**. Para ver la información en español, haga clic en 'Translate"

Paso 2: Haga clic en **"Enlistate ahora"**

Necesita la siguiente información para inscribirse:

1. Nombe y apelido:

_____

2. Fecha de nacimiento

_____/_____/_____

3. Número de registro médico (MRN) ó el correo electrónico que aparence en su expediente médico

_____

Paso 3: Una vez que haya completado exitosamente el proceso de la inscripción y haya creado su cuenta, el siguiente paso es bajar la aplicación móvil ***LA Health Portal*.** La aplicación está disponible en ambas plataformas iOS y Android/Google. App Store Google Play Store

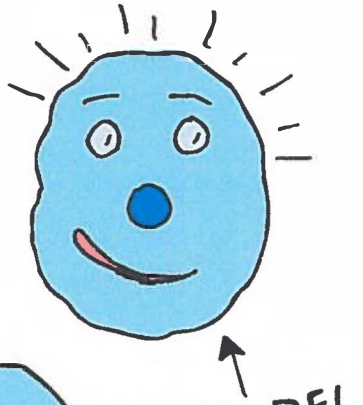
(Nota: Si prefiere navegar en español, debe seleccionar "Spanish" como su idioma de preferencia en el sitio web. Para usar la aplicación en su idioma preferencial cierre y vuelva a iniciar la sesión en su móvil).

Mi Diabetes

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes significa que usted tiene demasiada azúcar en la sangre. Los problemas de nivel alto de azúcar en la sangre comienzan cuando su cuerpo ya no fabrica suficiente de una sustancia química u hormona llamada insulina.

Su cuerpo cambia la mayor parte de los alimentos que usted come en un tipo de azúcar. Esta azúcar viaja en su sangre a todas las células de su cuerpo. Las células de su cuerpo necesitan azúcar para darle energía.



La insulina ayuda a que el azúcar se mueva de su sangre a sus células. Sin insulina, sus células no pueden obtener el azúcar que necesitan para mantenerlo saludable.

Al mover el azúcar de su sangre a las células de su cuerpo, la insulina ayuda a mantener normal su nivel de azúcar en la sangre (no muy alto, ni muy bajo). Cuando usted no tiene suficiente insulina para bajar los niveles de azúcar en la sangre, usted tiene diabetes.

Nadie sabe qué causa la diabetes. Usted no puede contagiarse de diabetes ni transmitirla a otra persona.

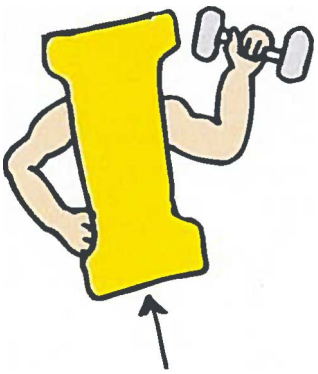
La diabetes puede y debe ser tratada. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar serios problemas de salud.

Una prueba sencilla puede decirle si usted tiene diabetes. Para más información, hable con su médico o visite su clínica de salud.

Health Services
LOS ANGELES COUNTY

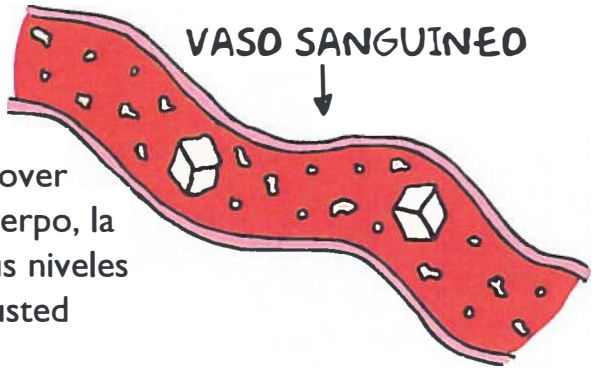
Provisto por el Grupo de Endocrinología.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015

DIABETES
TIPO 2



En la diabetes tipo 2, su cuerpo fabrica alguna insulina, pero no lo suficiente; o la insulina que fabrica su cuerpo no funciona bien.

Su cuerpo cambia la mayor parte de los alimentos que usted come en un tipo de azúcar. La palabra médica para esta azúcar es glucosa. La insulina ayuda a que el azúcar se mueva de su sangre a las células de su cuerpo.



Si usted no tiene suficiente insulina para mover elazúcar de su sangre a las células de su cuerpo, la cantidad de azúcar en su sangre sube. Si sus niveles de azúcar en la sangre permanecen altos, usted tiene diabetes.

La diabetes tipo 2 es más común entre los adultos, pero la cantidad de niños y jóvenes con diabetes tipo 2 está en aumento. Comer cantidades adecuadas de alimentos saludables y mantenerse activo puede ayudar a bajar el nivel de azúcar en la sangre. La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 toman píldoras para la diabetes y muchas también usan insulina.

La diabetes no tiene cura, pero ¡usted puede controlarla! Las personas que controlan sus niveles de azúcar en la sangre pueden vivir vidas plenas y felices como cualquier otra persona. Para más información, hable con su médico o visite su clínica de salud.

DIA

Health Services
LOS ANGELES COUNTY

Provisto por el Grupo de Endocrinología.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015

METAS PARA EL AZÚCAR EN LA SANGRE

Controlar bien el azúcar en la sangre es importante para todas las personas que tienen diabetes. Pero alcanzar sus metas a veces puede ser difícil. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudarle a alcanzar sus metas:

- Chequear con frecuencia sus niveles de azúcar en la sangre
- Mantener un diario de todos los resultados de medir el azúcar en la sangre
- Comer a horas regulares y no saltar comidas
- Mantener un diario de lo que come
- Haga actividades (caminar, correr, nadar, montar en bicicleta) por lo menos 30 minutos cada día
- Reducir el estrés en su vida
- Acudir a todas sus citas con el doctor
- Traiga el diario de los resultados a sus citas con el doctor
- En cada visita hable con su doctor sobre sus metas para el azúcar en la sangre
- Dormir 7 a 8 horas cada noche
- Tenga un plan para cuando esté enfermo
- Sepa los señales del nivel bajo de azúcar en la sangre y cómo tratar esta condición
- Tome su medicina para la diabetes todos los días

Escriba las metas para el azúcar en la sangre que han decidido su medico y usted juntos, en esta tabla. Recorte la tabla y manténgala a mano. Así podrá recordar fácilmente sus metas.

Metas de azúcar (glucosa) en la sangre*

Hora	Para personas con diabetes	Su meta
Antes de las comidas	80 a 130 mg/dL	
2 horas después de comer (posprandial)	Menos de 180 mg/dL	
A1C	7% o menos	

*Guías de la American Diabetes Association (valores en plasma)

Si su azúcar en la sangre está fuera de control y no sabe por qué o qué hacer, llame en seguida a la oficina de su doctor o clínica para la diabetes. Ellos están para ayudarle

Health Services
LOS ANGELES COUNTY

Provisto por el Grupo de Endocrinología.
© 2012 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015

AZÚCAR EN LA SANGRE ALTA
(HIPERGLUCEMIA)

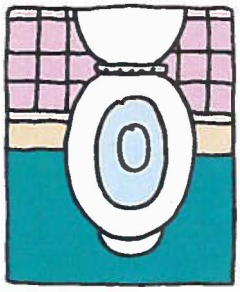
Es importante mantener bajo control su nivel de azúcar en la sangre. Demasiada azúcar en la sangre por mucho tiempo puede causar graves problemas de salud.

Causas comunes: Demasiada comida, no usar suficiente insulina o píldoras para la diabetes, estar menos activo de lo normal, el estrés y las enfermedades.

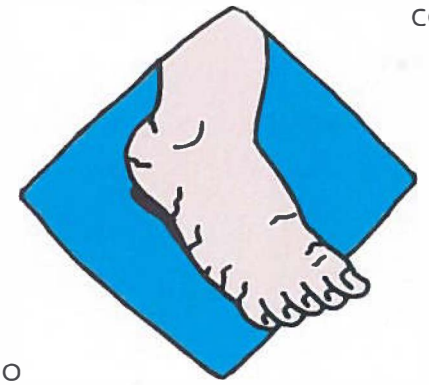
Los síntomas incluyen:

Sed siempre

Visión borrosa


Necesidad de orinar con frecuencia

Debilidad o cansancio


Piel seca

Mucha hambre

Qué hacer:

- Revise con frecuencia su azúcar en la sangre
- Continúe tomando su medicina para la diabetes
- Siga su plan de comidas
- Beba mucha agua
- Haga ejercicio, si puede

Si su nivel de azúcar en la sangre está más alto que su metadurante 3 días y no sabe por qué, llame enseguida a su médico o a la clínica de salud.

Health Services
LOS ANGELES COUNTY

Provisto por el Grupo de Endocrinología.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015

AZÚCAR EN LA SANGRE BAJA
(Hipoglucemia)

El azúcar en la sangre puede bajar de repente. Si no se trata enseguida, un nivel bajo de azúcar en la sangre puede causar una emergencia médica. Hasta puede desmayarse.

Causas comunes: Saltar una comida o no comer suficiente; demasiada insulina o píldoras para la diabetes; estar más activo de lo usual.

Las señales de alerta incluyen:

Temblores o mareos

Visión borrosa

Debilidad o cansancio

Sudores

Dolor de cabeza

Hambre

Ira o nerviosismo

Qué hacer:

Revise enseguida su nivel de azúcar en la sangre. Si está por debajo de 70, trátese por azúcar baja. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos para ir a la segura.

Trátese comiendo 3 sobres o 1 cucharada de azúcar regular, tomando 4 onzas de jugo de fruta regular o 6 onzas de refresco de soda regular (no de dieta!).

Revise otra vez su nivel de azúcar en la sangre en 15 minutos. Si todavía está bajo (menos de 70), trátese de nuevo. Si usted tiene problemas de azúcar baja y no sabe por qué, llame a su médico o a la clínica de salud.

Health Services LOS ANGELES COUNTY

Provisto por el Grupo de Endocrinología.
© 2011 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015

DIA

MI RECORDATORIO DIARIO
PARA EL CUIDADO DE LA DIABETES

Seguir mi plan de comidas.

Estar activo 30 minutos al día o más,según lo apruebe mi médico.

Tomar mis medicinas en la dosis correcta y a su debido tiempo. (Si toma medicinas.)

Hacerme la prueba de azúcar en la sangre. Anotar los resultados en mi diario.

Revisar si tengo cortaduras, enrojecimiento o hinchazón en los pies. Llamar al médico enseguida si tengo *algún* problema en los pies.

Cepillarme los dientes y usar el hilo dental después d comer.

No fumar.

¡No faltar a mis citas médicas! Escriba su próxima cita aquí:

_____

_____

_____

Provided as an educational service on www.learningaboutdiabetes.org.
This handout is not for use by organizations or healthcare professionals.
© 2007 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved. Rev. 2018

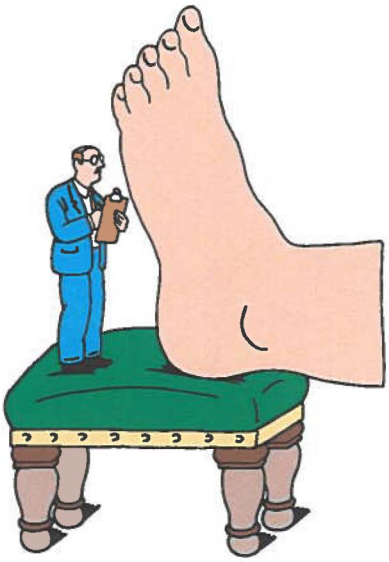
DIA

PLAN DE CUIDADO DE LA DIABETES

CUIDESE BIEN

Cada 3 meses

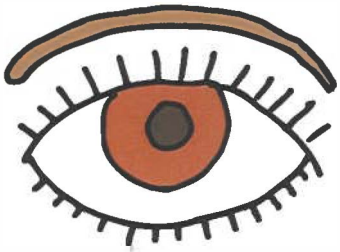
- Visita de rutina a su médico
- Prueba de sangre A1C
  Cada 3 meses si su número de azúcar (glucosa) en la sangre es muy alto
- Chequeo de presión sanguínea
- Peso
- Revisión de los pies



Cada 6 meses

- Prueba de sangre A1C
  Cada 6 meses si su número de azúcar (glucosa) en la sangre es bueno
- Examen de dientes y encía en el dentista

Cada año



- Examen físico (chequeo) por su médico
- Examen completo de los pies
- Chequeo del colesterol y otras grasas del cuerpo (perfil de lípidos)
- Examen completo de los ojos (ojo dilatado) por un médico especialista (oftalmólogo)
- Vacuna contra la influenza (flu)
- Pruebas de los riñones

Provided as an educational service on www.learningaboutdiabetes.org.
This handout is not for use by organizations or healthcare professionals.
© 2012 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved. Rev. 2018

DIA

DÍAS DE ENFERMEDAD CON DIABETES

Enfermarse puede hacer más difícil controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Hasta los problemas más comunes como un catarro, vómitos o fiebre, pueden causar serios problemas de salud. Aquí tiene algunas cosas importantes que debe recordar si se enferma:

Trate de comer según su plan de comida normal.

Beba líquidos sin cafeína cada hora, si puede.

Lleve un registro de:

- lo que come y bebe
- sus niveles de azúcar en la sangre cada cuatro horas
- lectura de cetonas cada cuatro horas—si usa insulina

Llame a su médico o clínica de salud si está enfermo y no sabe qué hacer, o si:

- no puede comer ni beber líquidos
- está vomitando o tiene diarrea
- no puede tomar su medicina para la diabetes
- no puede controlar su azúcar en la sangre o tiene cetonas

Provided as an educational service on www.learningaboutdiabetes.org.
This handout is not for use by organizations or healthcare professionals.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved. Rev. 2018

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life

Know Diabetes by Heart™

4 Preguntas
que debes hacerle a tu doctor sobre la diabetes y tu corazón

1. ¿Qué cambios debo hacer para cuidarme el corazón?
2. ¿Qué debo hacer antes de mi próxima cita?
3. ¿Cómo sabré si los cambios que he hecho están haciendo una diferencia?
4. ¿Qué recursos pueden ayudarme a aprender más información?

Los adultos con diabetes son **2X** MÁS PROPENSOS A SUFRIR UN ATAQUE CARDÍACO O DERRAME CEREBRAL QUE LAS PERSONAS SIN DIABETES.

Con una sóla conversación puedes empezar a reducir el riesgo.

Si tienes diabetes tipo 2, una de las mejores maneras de cuidarte es informándote sobre tu riesgo mayor de sufrir una enfermedad cardíaca o derrame cerebral.

Millones de personas con diabetes están llevando vidas más saludables. Tú también puedes hacerlo.

Empieza con algo sencillo: haz una cita para hablar con tu doctor. Puedes reducir los riesgos.

No estás solo en esta situación. Encuentra respuestas a tus preguntas y únete a la iniciativa en: **https://knowdiabetesbyheart.org/join**

PATROCINADORES FUNDADORES

Boehringer Ingelheim · Lilly · novo nordisk®

PATROCINADORES NACIONALES

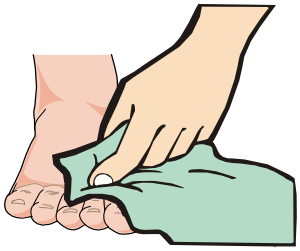
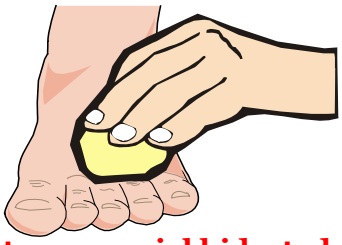
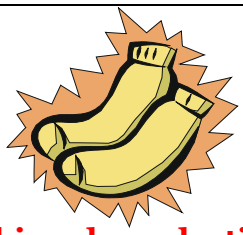
SANOFI · AstraZeneca · BAYER

DIA

© 2020 American Heart Association, Inc. y American Diabetes Association, son organizaciones 501(c)(3) sin fines de lucro.
Todos los derechos reservados. Know Diabetes by Heart es una marca registrada de la AHA y ADA.
Se prohíbe el uso no autorizado. Referencias bibliográficas disponibles si se solicitan. 2/20DS15822

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Cuidado de los Pies para Personas con Diabetes

1 **Lave sus pies diariamente** con agua tibia y jabón.	2  **Seque bien sus pies**, especialmente entre los dedos de los pies.	3  **Mantenga su piel hidratada** con loción, pero no la aplique entre los dedos de los pies.
4 **Revise que sus pies** no tengan ampollas, cortadas o llagas. Avísele a su doctor si encuentra algo mal.	5 **Use una lima de uñas** para darles forma.	6  **Cámbiese los calcetines diariamente por calcetines o medias limpios y suaves**. No deben ser muy grandes o muy chicos.
7 **Mantega sus pies tibios y secos.** Use calcentines especiales acojinados y siempre use zapatos que le queden bien.	8 **Nunca camine descalzo adentro o afuera.**	9 **Revise sus zapatos todos los días.** Mire que no estén rotos, que no tengan piedras clavos o cosas que le puedan lastimar los pies.

Aclaración: El propósito de esta información es para su uso según lo considere apropiado. Hay otras opciones posibles. Si tiene preguntas siempre hable con su médico, enfermera u otras personas a quienes vea para el cuidado de su salud.

Se concede **permiso para copiar** esta página. Por favor citar: "Medical Consumer Health Information Program, **Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center** " como fuente original.

American Heart Association®
Healthy for Good™

HAGA QUE CADA *MOVIMIENTO CUENTE*

Si se mueve más a diario, puede alcanzar algunos objetivos bastante importantes con el tiempo. Los pasos pequeños pueden lograr grandes avances en la salud física, la salud mental, los niveles de estrés, el sueño, la productividad, las relaciones, etc. ¡Deje que el movimiento lo lleve a lugares que nunca creyó posibles!

10
Minutos
de estiramiento es como caminar a lo largo de un campo de fútbol

2.5
Horas
de caminata a la semana durante un año es como atravesar el estado de Wyoming caminando

30
Minutos
de tenis individual es como caminar una carrera de 5 km

1
Hora
de baile a la semana por un año es como caminar de Chicago a Indianapolis

20
Minutos
aspirando es como caminar una milla

30
Minutos
de hacer compras de comestibles cada 2 semanas por un año es como caminar una maratón

Fuente: purdue.edu/walktothemoon/activities.html

EAT SMART **MOVE MORE** BE WELL

Para saber más formas de agregar actividades a su vida visite **HEART.ORG/MOVEMORE**

PT DIA

American Heart Association.

American Diabetes Association.
Connected for Life

Know Diabetes by Heart™

7 consejos para cuidar el corazón cuando tienes diabetes tipo 2

Cuando tienes diabetes tipo 2, tomas muchas decisiones durante todo el día, lo cual puede ser abrumador. Pero estás haciéndolo y lográndolo cada día.

La Asociación Americana del Corazón y la Asociación Americana de la Diabetes crearon la iniciativa Know Diabetes by Heart para ayudarte en tu recorrido. ¡Esperamos que te sientas orgulloso de ti mismo por todo tu arduo trabajo!

Añade estos siete consejos a tu lista de cuidados propios para el corazón y el cuerpo con el fin de que todos tus esfuerzos tengan un mayor impacto.

Tu doctor puede ayudarte a hacer un plan para:

1. Visita a tu doctor con regularidad. Pregunta sobre tu salud cardíaca.
2. Continúa los hábitos de comer saludablemente. Para empezar, añade frutas y verduras. Comer mejor te ayudará a sentirte mejor.
3. Mantente activo. Sólo o con un amigo.
4. El cuidarte a ti mismo puede ayudarte a cuidar tu corazón. Reducir el estrés es bueno para la mente y el cuerpo.
5. Deja de fumar.
6. Monitorea la glucemia, presión sanguínea, colesterol y peso.
7. Toma medicamento(s) siguiendo las indicaciones.

La gente con diabetes PUEDE vivir vidas más saludables.

No estás solo en esta situación. Encuentra respuestas a tus preguntas y únete a la iniciativa en: **https://knowdiabetesbyheart.org/join**

PATROCINADORES FUNDADORES
Boehringer Ingelheim · Lilly · novo nordisk®

PATROCINADORES NACIONALES
SANOFI · AstraZeneca · BAYER

DIA

merican Heart Association, Inc. y American Diabetes Association, son organizaciones 501(c)(3) sin fines de lucro.
reservados. Know Diabetes by Heart es una marca registrada de la AHA y ADA. Se prohíbe el uso no autorizado.
gráficas disponibles si se solicitan. 11/19DS15561

¿QUÉ ES MI A1C?

A1C es una prueba de sangre que se hace en la oficina del médico o en una clínica de salud. Ésta muestra:

- el promedio de su nivel de azúcar en la sangre por los pasados 3 meses
- sus riesgos (probabilidades) de tener otros problemas de salud a causa de la diabetes

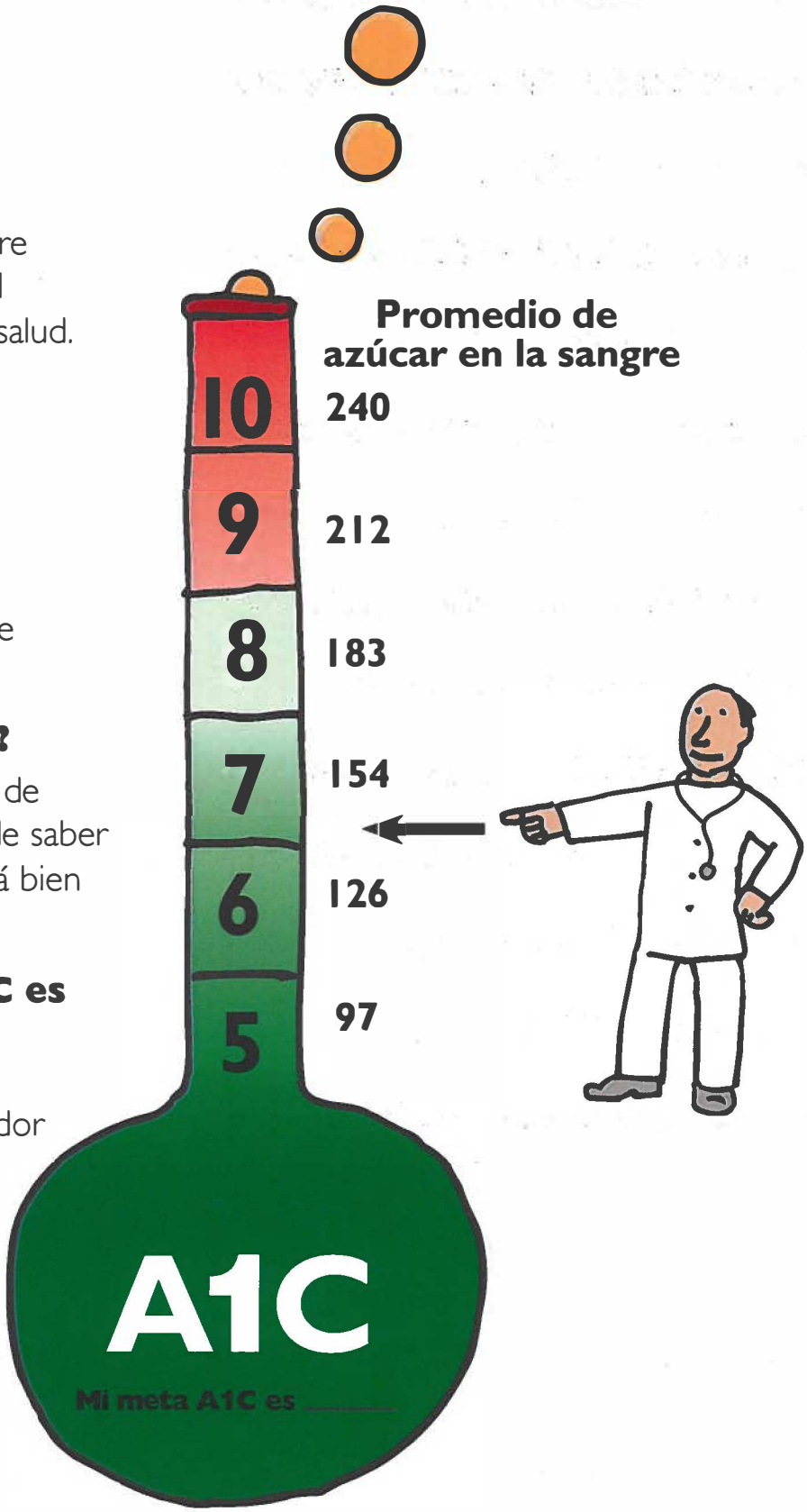
¿Por qué la necesito?

Sus resultados de la prueba de A1C son la mejor manera de saber si su azúcar en la sangre está bien controlada a largo plazo.

¿Qué número de A1C es adecuado para mí?

Cada persona es diferente. Usted y su médico o educador en diabetes decidirán la meta o el objetivo de AIC más adecuado para usted.

¡Por el bien de su salud, hágase la PRUEBA!



Provided as an educational service on www.learningaboutdiabetes.org.
This handout is not for use by organizations or healthcare professionals.
© 2006 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved. Rev. 2021

DIA N

¿Cómo se siente la diabetes?

Tener la capacidad de controlar bien la diabetes puede hacerlo sentir muy bien tanto física como emocionalmente. La diabetes requiere del manejo de los medicamentos, control del azúcar en la sangre, planear las comidas, y mantenerse activo. Aunque es posible tomar el control de su diabetes, volverse un experto no sucede de la noche a la mañana. El proceso de cómo aprender a controlar la diabetes puede hacerlo sentir abrumado y con una variedad de emociones diferentes. Recuerde que las emociones son parte del ser humano y sirven para ayudarnos a tomar acción, evitar el peligro y tomar decisiones.

Negación

La negación a menudo se experimenta cuando recibimos noticias inesperadas. Es una incapacidad de creer lo que acaba de ocurrir. La mayoría de las personas describen incredulidad y negación cuando inicialmente se les diagnostica la diabetes. Muchas personas no se sienten enfermas al principio, haciendo que la negación del diagnóstico de la diabetes dure por meses o años. Sin embargo, la negación continua lo pone en riesgo de no hacer los cambios necesarios de estilo de vida saludable para controlar la diabetes y con el tiempo puede provocar complicaciones diabéticas. Las siguientes frases pueden ser indicadores de que está en negación y necesita tomar acción:

- "No necesito toda esta medicina".
- "Mi diabetes no está tan mal".
- "No necesito revisar mi azúcar en la sangre, yo sé que está bien".
- "Un bocado no hace daño".
- "Esta herida se sanará sola".
- "No tengo tiempo de ir al médico".
- "Creo que mi diabetes simplemente desaparecerá ahora que he hecho algunos cambios".

¿Qué puede hacer si está en negación?

- Reconozca que puede estar evitando lidiar con emociones difíciles y su diabetes porque puede sentirse abrumado y es estresante pensar en ello y hacer cambios.
- Reconozca que la dieta y estilo de vida para diabéticos es saludable para las personas con o sin diabetes.
- Sea amable consigo mismo. Sepa que los resultados de los niveles de glucosa en la sangre A1C y colesterol no determinan si está bien o mal – son solamente información y herramientas para ayudarlo a controlar su diabetes.
- Trabaje con su equipo de atención de la diabetes para desarrollar un plan y establecer metas alcanzables.
- Establezca metas para el azúcar en la sangre, planee comidas y manténgase informado sobre su estado de salud y pídale a su familia y amigos de confianza que le ayuden a alcanzar sus metas.

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Ira/Enojo

La ira es una emoción natural que puede indicarnos que estamos angustiados y puede energizarnos para actuar. Consiste de pensamientos, cambios físicos y comportamientos. La ira puede ser una parte normal de la adaptación al nuevo diagnóstico de la diabetes y los cambios necesarios, pero también puede dificultar pensar con claridad y conducir a comportamientos agresivos que pueden ser perjudiciales para usted y su sistema de apoyo. Puede llevarlo a la depresión, aislamiento y aumento del estrés.

¿Qué puede hacer si se siente enojado?

- Identifique qué lo enoja. (¿miedo? ¿pérdida de control? ¿está enojado consigo mismo? ¿está enojado con Dios?)
- ¿Está pensando en algo (una y otra vez) que lo hace enojar?
- Pregúntese a sí mismo "¿mi ira me está ayudando en esta situación?" "¿mi ira está dirigida hacia alguien que intencionalmente actuó de manera hiriente?" si responde 'no', entonces tal vez es hora de tratar algo diferente.
- Tómese un descanso (aléjese de la situación durante unos minutos para calmarse)
- Tome dos o tres respiraciones lentas y profundas
- Salga y respire aire fresco
- Beba un poco de agua y lávese la cara
- Cuente hasta 50 antes de responder
- Haga algo constructivamente físico (ejemplo: salga a caminar, limpie su habitación)

Depresión

Todo el mundo siente tristeza de vez en cuando, pero la depresión es diferente a la tristeza normal y puede ser una barrera para el buen cuidado de la diabetes. La depresión es la tristeza y la pérdida de interés o placer que se experimenta a diario o casi a diario durante más de dos semanas. La depresión puede ser leve, moderada o severa y pude impedirle realizar sus actividades diarias y provocar aislamiento social, dificultad para cuidar de sí mismo, y un mal control de la diabetes. Ser capaz de identificar los síntomas y tratar la depresión lo antes posible puede ayudar a minimizar su progresión y recurrencia. Es posible que lo siguiente sean señales de que está experimentando depresión:

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días
- Disminución del interés o pérdida de placer en las actividades la mayor parte del día, casi todos los días
- Cambios de apetito y peso corporal
- Insomnio o hipersomnia
- Sentirse cansado o sin energía
- Pérdida de interés sexual
- Sentirse inútil o excesivamente culpable
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Tener pensamientos frecuentes sobre la muerte o el suicidio

A continuación hay algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta para ayudar con los sentimientos depresivos:

- Ejercicios de gratitud. Los estudios muestran que practicar la gratitud puede mejorar la depresión, el sueño y la autoestima. Hay una variedad de ejercicios de gratitud, pero uno simple es usar mensajes como "estoy agradecido por 3 cosas que veo", "estoy agradecido por estas tres personas", "estoy agradecido por estas tres coas que toco/siento", etc. Por ejemplo, si el mensaje es "estoy agradecido por tres cosas que escucho", usted podría decir "estoy agradecido por el canto de los pájaros, la música disco y la risa de los niños".
- Actos de bondad. Ser amable con los demás mejora nuestro estado de ánimo y nos ayuda a sentirnos conectados con otras personas.
- Programe tiempo con personas con las que se divierte o que lo hacen reír.
- Ejercicio físico. Esto libera sustancias químicas en su cuerpo que ayudan a mejorar el estado de ánimo y a reducir el estrés. Puede hacer yoga, ir al gimnasio, salir a caminar o correr y practicar simultáneamente un ejercicio de gratitud.
- Caminar por la naturaleza (es decir, caminar en un parque o desierto) puede reducir el riesgo de tener depresión. Estar físicamente activo al aire libre puede llevarlo a la relajación, alegría y mejorar la autoestima.

Los tratamientos para la depresión incluyen medicina y psicoterapia. Estos tratamientos le brindan herramientas emocionales que puede usar para ayudar a mejorar el estado de ánimo y prevenir futuros episodios de depresión.

Culpa y Vergüenza

La vergüenza y estigma de tener diabetes puede obstaculizar el control de la enfermedad. Sentimos culpa cuando creemos que violamos las reglas que son importantes para nosotros (nuestros valores) y sentimos vergüenza cuando pensamos que lo que hicimos mal significa que somos defectuosos o malas personas. El secretismo a menudo acompaña a la vergüenza. Puede que usted evite decirle a los demás que tiene diabetes para que no supervisen sus hábitos de salud.
Luego puede sentir culpa por mentir y vergüenza por ser deshonesto. Es posible que piense que podría haber evitado la diabetes y sentirse culpable por tener diabetes ya que es algo que debía haber sabido mejor. Puede sentir presión de comer lo que otros comen (hamburguesa con papas y una soda grande) en lugar de seguir lo que planeaba comer (una deliciosa ensalada saludable de salmón con su cuarto vaso de agua). Puede que se diga a sí mismo que se está perdiendo de esa deliciosa hamburguesa con papas. Es posible que se sienta solo en su esfuerzo de comer saludable y esto puede debilitar su decisión de seguir una dieta para diabéticos y generar sentimientos de culpa y vergüenza por no cumplir con su plan original.

Es importante saber que usted no puede contagiarse de diabetes y que la herencia desempeña un papel en el desarrollo de la diabetes, por lo cual es posible que la diabetes haya sido inevitable. Poder reconocer que la diabetes es una enfermedad que tiene un componente genético como la artritis, enfermedades cardiacas y el cáncer puede ayudarle a darse cuenta de que 1) no es culpa suya que tenga diabetes y 2) puede tratarla como lo haría con la artritis, enfermedad cardiaca y el cáncer. Si

tuviera una enfermedad cardiaca, ¿no tomaría usted medicina y seguiría una alimentación para mantener su corazón saludable? Entonces ¿por qué no hacerlo con la diabetes?

La verdad es que nadie puede ser perfecto con el cuidado de la diabetes todo el tiempo, así que si da un paso en falso, siempre puede comenzar de nuevo. Tener un grupo de apoyo de personas en quien confiar y que puedan ayudarlo a hacerse responsable de tomar buenas decisiones por sí mismo (es decir, seguir una dieta para diabéticos, hacer ejercicio a diario, tomar medicina según se recete, asistir a las citas médicas) puede ayudarlo a superar la vergüenza y la culpa y ganar la batalla contra la diabetes y sentir una sensación de logro. Si siente culpa y vergüenza, puede preguntarse a sí mismo:

- ¿Qué tan seria considero esta experiencia? ¿qué tan grave será en un mes? ¿en un año?
- ¿Sabía de antemano las consecuencias de mis actos?
- ¿Ocurrió algún daño? ¿puede corregirse?
- ¿Hubo algo peor que consideré y evité? (ejemplo: también consideré comerme un pedazo grande de pastel pero en lugar de eso, me comí un pedazo pequeño).
- ¿Qué puedo hacer diferente en el futuro en una situación similar?

Satisfecho y Animado

Se necesita conocimiento y preparación y a veces valentía para hacer cambios saludables en el estilo de vida. Comenzar es a veces la parte más difícil. Recuerde que ganar las pequeñas batallas día a día es lo que lleva a ganar la batalla más grande. El viaje de mil millas comienza con un solo paso, así que permita sentirse bien con cada pequeño paso que dé para ganar la batalla contra la diabetes. A medida que avance en su camino hacia la salud, encuentre personas que lo animen y lo inspiren a mantenerse enfocado y a hacer lo mejor que pueda. Sea amable consigo mismo, busque y brinde ayuda y apoyo según sea necesario (a veces todos necesitamos un poco de ayuda).

Si cree que podría estar sintiendo angustia emocional que interfiera con su capacidad de enfrentar su diabetes de la manera que lo desea, hable con su médico y equipo de salud de la diabetes para obtener más información sobre lo que puede hacer y decidir si hablar con un proveedor de salud mental sería beneficioso.

Para obtener más información sobre el Departamento de Servicios de Salud Mental del Condado de Los Ángeles y los Servicios de Salud Mental de Rancho Los Amigos, puede hablar con su médico y visitar nuestras páginas web:
https://dmh.lacounty.gov/get-help-now/
https://dhs.lacounty.gov/rancho/our-services/mental-health-2/

Si siente que ya no puede más y tiene pensamientos de querer lastimarse, llame al 911 o llame a la Línea Nacional de Prevención de Suicidios al 1-800-273-8255. Están disponibles para hablar con usted 24 horas al día, todos los días y en varios idiomas.

Mitos & Realidades de la Diabetes

MITO: ***Si no es dulce, no aumentará mi azúcar en la sangre.***
Realidad: Hay alimentos que no son dulces como el pan, papas fritas, pasta y arroz y son convertidos en azúcar en la sangre por el cuerpo.
O hay alimentos que tienen un sabor dulce y podrían no afectar el azúcar en la sangre como dulces sin azúcar o bebidas dietéticas. ¡Para controlar el azúcar en la sangre, sería mejor trabajar con un nutricionista /dietista para identificar y disfrutar los alimentos con bajo índice glucémico (GI, por sus siglas en inglés) – o alimentos que producen menos azúcar al digerirse! -

MITO: ***Solo las personas con sobrepeso u obesas desarrollan diabetes.***
Realidad: El exceso de peso puede aumentar su probabilidad de desarrollar diabetes. Sin embargo, muchas personas con sobrepeso u obesas nunca desarrollan diabetes; y otras personas con peso normal o un poco de sobrepeso desarrollan diabetes. Lo más apropiado es tomar medidas para disminuir su riesgo mediante cambios nutricionales y actividad física para perder el exceso de peso.

MITO: ***Ya que uso insulina, puedo comer lo que quiera. O la insulina me hace sentir peor.***
Realidad: La insulina es una hormona que produce el cuerpo para ayudar a movilizar el azúcar de la sangre a las células del cuerpo para obtener energía o almacenarla. Con la diabetes tipo 2, el cuerpo no puede controlar el azúcar en la sangre por sí mismo. A menos que la insulina se administre después de comer, los niveles de azúcar en la sangre pueden permanecer altos por mucho tiempo y provocar otras enfermedades. Por supuesto que como todos los medicamentos, la insulina puede tener efectos secundarios y en mayor parte son leves (como azúcar en la sangre baja, aumento de peso, dolores de cabeza, sarpullidos o cambios en el estado de ánimo) y rara vez causa reacciones graves. En general, la insulina tendrá menos efectos para su bienestar que el no tratar el azúcar en la sangre o las enfermedades secundarias. Si está dudando en usar insulina, hable con su médico acerca de los diferentes medicamentos o formulaciones de insulina que mejor se adapten a su situación.

MITO: **como me siento bien, estoy bien y no tengo que tomar mi medicamento o revisar mi azúcar en la sangre**
Realidad: Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su azúcar en la sangre sin tomar medicina por medio de una alimentación saludable, haciendo ejercicio con regularidad y bajando de peso. Sin embargo, la diabetes es una enfermedad progresiva donde aunque usted esté haciendo todo lo posible para mantenerse saludable, puede que sea necesario que tome medicina para mantener su azúcar en la sangre dentro de los valores esperados.

MITO: ***No puedo tener diabetes si no como azúcar.***
Realidad: La diabetes es un trastorno metabólico donde el cuerpo tiene problemas para controlar el azúcar en la sangre con insulina. También debe saber que el cuerpo convierte toda la comida en azúcar en la sangre. Diferentes alimentos producen azúcar en la sangre y se conocen como el índice glucémico (IG). Esto significa que los alimentos (pan, arroz, papas fritas) que no tienen azúcar blanco en la receta puede causar aumentos en el nivel de azúcar en la sangre dependiendo de su índice glucémico. La diabetes no se puede curar pero se puede controlar eligiendo mejores alimentos.

MITO: ***La fruta es saludable, así que puedo comer toda la que quiera.***
Realidad: Todas las frutas tienen diferentes clasificaciones de índice glucémico (IG; la cantidad que un alimento aumentará el azúcar en la sangre). Por ejemplo, las cerezas y las toronjas tienen un índice glucémico más bajo que las naranjas y los plátanos. Independientemente de la clasificación del IG, comer demasiada fruta puede elevar el azúcar en la sangre a niveles indeseables. Es mejor consumir frutas con moderación y como parte de una alimentación equilibrada.

MITO: ***Puede contraer la diabetes por otra persona.***

Realidad: No. Aunque no sabemos exactamente por qué algunas personas desarrollan diabetes y otras no, sabemos que la diabetes no es contagiosa. No se puede contraer como un resfriado o una gripe.

RANCHO LOS AMIGOS NATIONAL REHABILITATION CENTER

Mitos & Realidades de la Diabetes

MITO: ***Si tengo diabetes, no puedo comer mis alimentos favoritos [helado, tortillas, pollo frito].***
Realidad: Una vez más, todos los alimentos tienen índices glucémicos variables (IG; la cantidad que un alimento aumentará el azúcar en la sangre). Si su comida favorita tiene un IG alto, entonces debe consumirse con moderación y el resto de las comidas para ese día deben ajustarse para mantener el azúcar en la sangre balanceado. La mejor manera de encontrar un equilibrio sería consultarlo con un nutricionista/dietista.

MITO: ***No puedo beber alcohol si tengo diabetes.***
Realidad: Primero, siempre consulte con un médico para verificar si "puede" beber alcohol. Esto se debe a que el alcohol puede producir una baja repentina del nivel de azúcar en la sangre y nadie necesita beber alcohol para vivir. Es posible que una persona con diabetes pueda beber alcohol de manera segura cuando tiene el nivel de azúcar en la sangre bajo control y sabe cómo evitar o tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre. Es mejor consumir alcohol despacio y con comida, junto a alguien que sepa que usted tiene diabetes y le pueda recordar que se revise con frecuencia los niveles de azúcar en la sangre o lo pueda ayudar si sus niveles de azúcar se bajan demasiado.

MITO: ***Debido a que tengo diabetes, ya no puedo comer azúcar pero puedo usar toda la miel que quiera.***
Realidad: No hay ninguna ventaja en sustituir la miel por azúcar en el plan de alimentación para diabéticos. Tanto la miel como el azúcar afectarán sus niveles de azúcar en la sangre. La miel es más dulce que el azúcar granulada, por lo que puede usar una cantidad menor de miel para el azúcar en algunas recetas.

MITO: ***Si tengo diabetes tipo 2 y mi médico me receta insulina, significa que no estoy controlando mi diabetes.***
Realidad: Usar insulina para llevar los niveles de glucosa a un nivel saludable es algo bueno, no algo malo. Para la mayoría de las personas, la diabetes tipo 2 es una enfermedad progresiva. Cuando se diagnostica por primera vez, muchas personas con diabetes tipo 2 pueden mantener su glucosa en la sangre en un nivel saludable con la combinación de planificación de comidas, actividad física y medicamentos orales. Pero con el tiempo, el cuerpo gradualmente produce cada vez menos insulina por sí mismo y eventualmente, es posible que los medicamentos orales no sean suficientes para mantener los niveles de azúcar en la sangre en cifras saludables.

MITO: ***La diabetes tipo II no es tan mala en comparación a la diabetes tipo I.***
Realidad: **Puede ser mortal.** La diabetes afecta el corazón, los órganos, la circulación, los nervios y el sistema inmune. Esto incluye los vasos sanguíneos pequeños en los riñones, los ojos y los nervios, y los vasos sanguíneos grandes que alimentan el corazón y el cerebro y lo mantiene con vida. El daño comienza con niveles altos de azúcar en la sangre (glucosa) e insulina, lo que resulta en una enfermedad grave si no se controla.

MITO: ***Tengo diabetes y realmente no hay nada que pueda hacer al respecto/ La diabetes es curable.***
Realidad: La diabetes tipo 2 es cuando el cuerpo no puede controlar el azúcar en la sangre (glucosa) con hormonas (insulina) después de comer. Si el azúcar en la sangre no se mantiene en un rango razonable, entonces pueden ocurrir enfermedades en los órganos, los nervios o el sistema inmune. La diabetes no es curable pero muchas personas pueden vivir bien hasta la vejez cuando la diabetes se controla con la pérdida de peso, ejercicio, una alimentación buena/consistente y tomando los medicamentos según las indicaciones.

Referencias:
https://medlineplus.gov
www.diabetes.org
www.mayoclinic.org
www.learningaboutdiabetes.org

Mi Nutricion

CCS MEDICAL

Contemos Carbohidratos

	3-4 Carbs = 45-60 grams Mujer	4-5 Carbs = 60-75 grams Hombre
Desayuno Breakfast	1 + 1 + 1 + 1 = 4 carbs	1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 5 carbs
Almuerzo Lunch	1 + 1 + 1 + 1 = 4 carbs	1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 5 carbs
Cena Dinner	1 + 1 + 1 + 1 = 4 carbs	1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 5 carbs
Bocadillos Snacks	1 carb, 1 carb, 1 carb (3 tazas), 1 carb	Mi plato de práctica Carbohidratos totales

* See other side for serving sizes

OT

Espárragos

Brócoli

Coles de bruselas

Repollo

Coliflor

Pepino

Hojas verdes

Berenjena

Champiñones

Ejotes

Arverjas

Pimientos

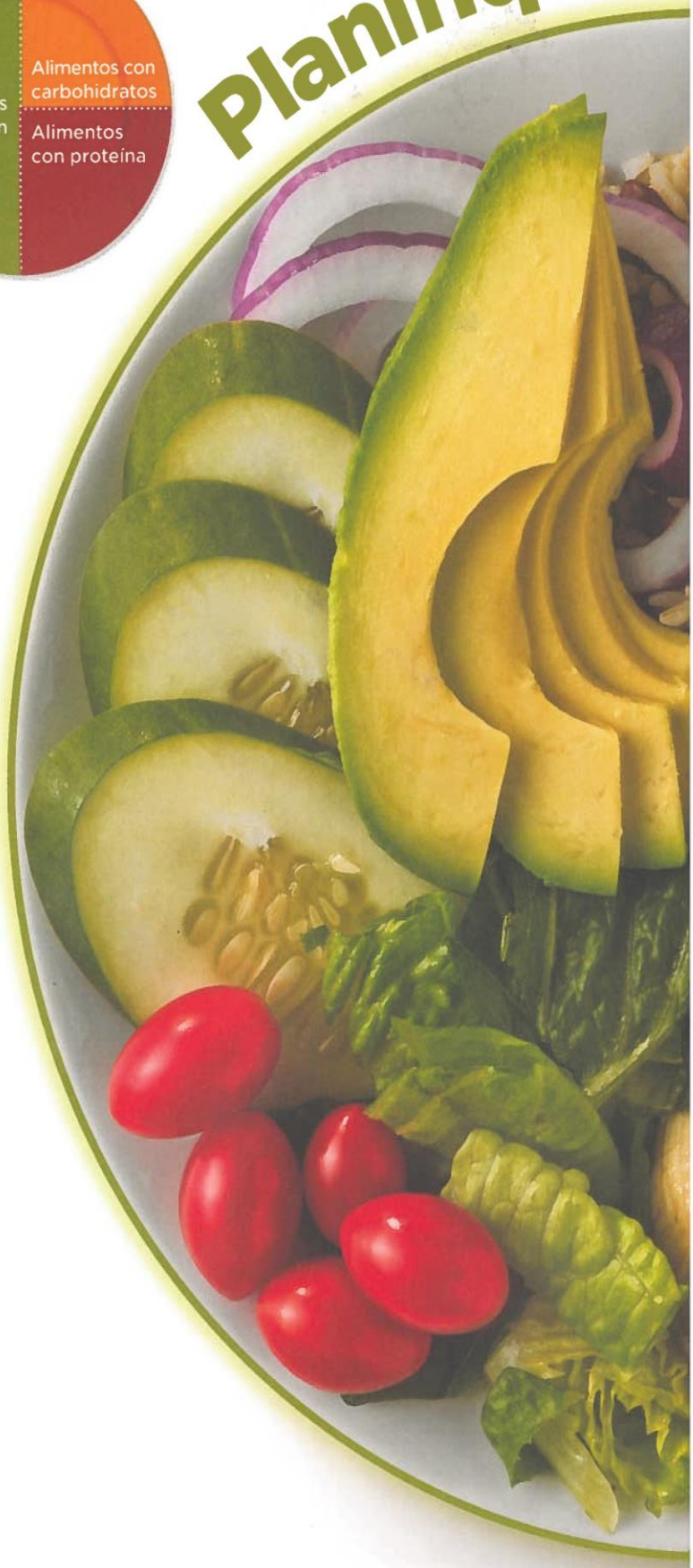
Rábanos

Ensaladas verdes

Tomates

Calabacines

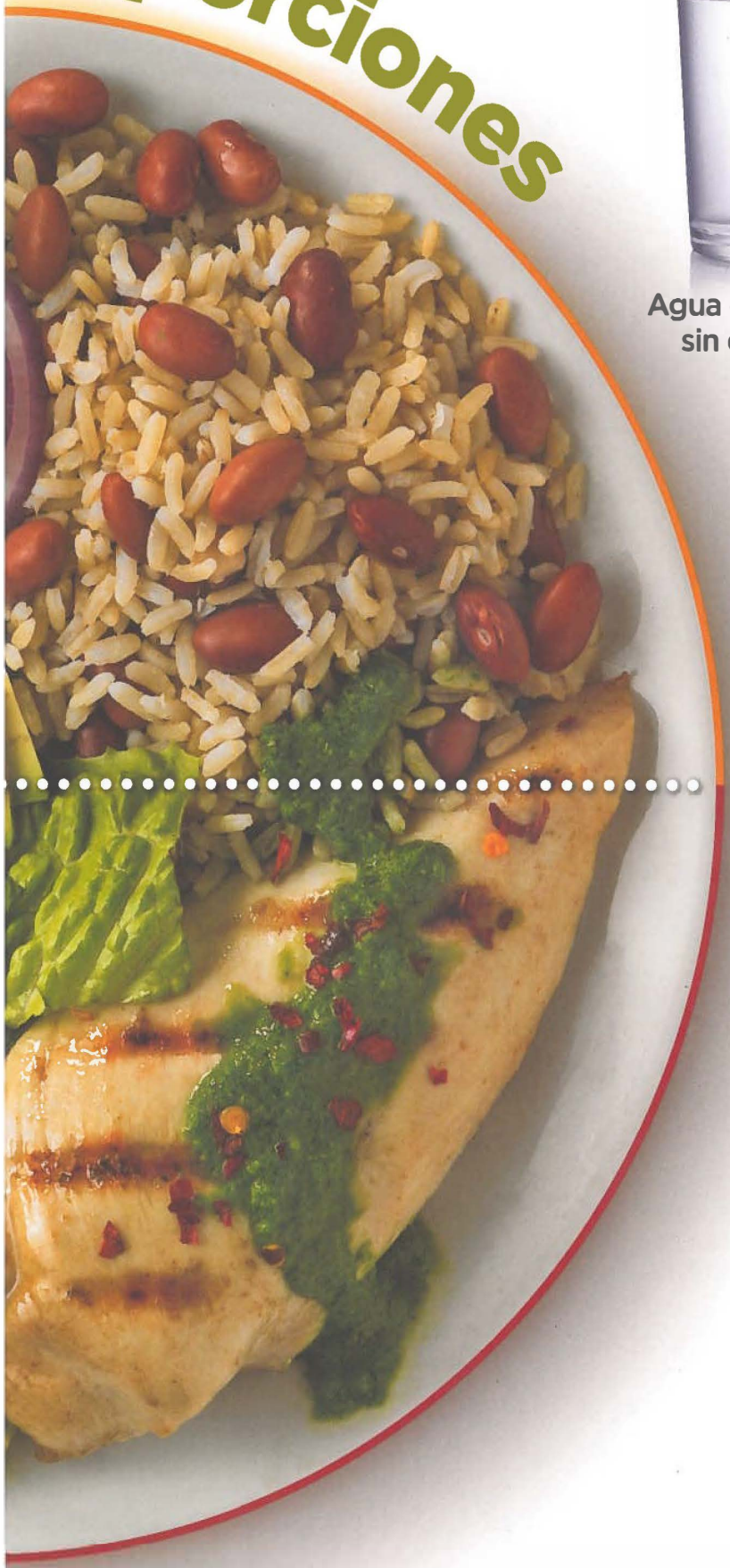
Planifique s



Utilice un plato más pequeño. Como r

DIA 6 OT

us porciones



Agua o bebidas sin calorías

Maíz

Tortilla de maíz

Frutas

Bayas

Granos enteros

Calabaza

Frijoles, lentejas y chícharos

Leche o Yogurt

Pollo

Huevos y quesos

Pescado: salmón, atún, etc.

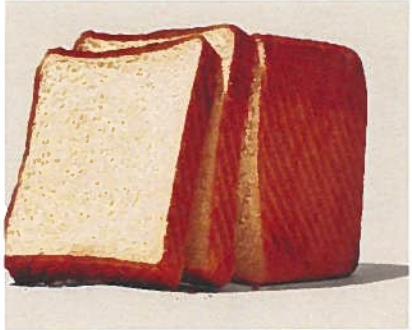
Carne de res baja en grasa

Carne de cerdo baja en grasa

Camarones

porción: esto es un plato de 9 pulgadas

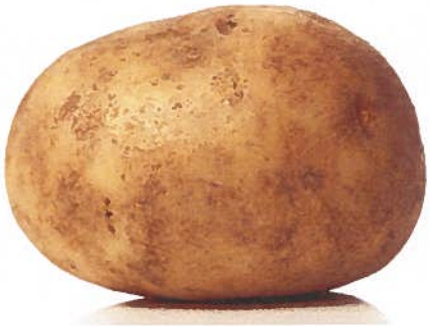
SIMPLE CARBOHYDRATES / CARBOHIDRATOS SIMPLES



White Bread/Pan

Tortilla de Flour/Corn (Arina/Maiz)
Fried Tortilla/Tortilla Frita

White Rice/Arroz Blanco



Potatoes/Papa

Pinto BeanS/Frijoles

Corn Flakes/Cereal

Sweet Bread/Pan Dulce

French Rolls/Bolillo

SIMPLE CARBOHYDRATES SPIKE YOUR BLOOD SUGARS FAST. TRY TO REPLACE THEM OR EAT A LOT LESS OF THEM. REPLACE THEM WITH COMPLEX CARBOHYDRATES.

LOS CARBOHIDRATOS SIMPLES SUBEN SU AZÚCAR EN LA SANGRE RÁPIDAMENTE. INTENTE REMPLAZARLOS O COMER MUCHO MENOZ DE ELLOS. REMPLACELOS CON CARBOHIDRATOS COMPLEJOS.

COMPLEX CARBOHYDRATES / CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Eggplant/Berenjina

Chickpea/Garbanzos

Green Beans/Ejotes

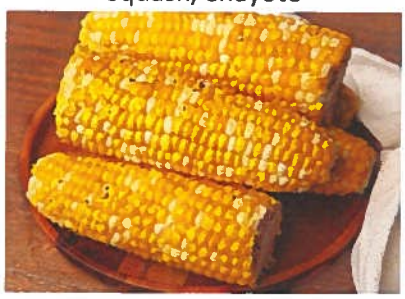
Zucchini/Calabacín

Quinoa

Squash/Chayote

Zucchini Pasta

Wheat Bread/Pan de Trigo


Corn/Elote

Cauliflower Rice/Arroz de Coliflor

Barley/Cebada

Wheat Pasta/Pasta de Trigo

Sweet Potatoes/Camote

Carrots/Zanahoria

Yucca/Yuca

Lentils/Lentejas

Peas/Chícharos

Kidney Beans/Frijoles Rojos

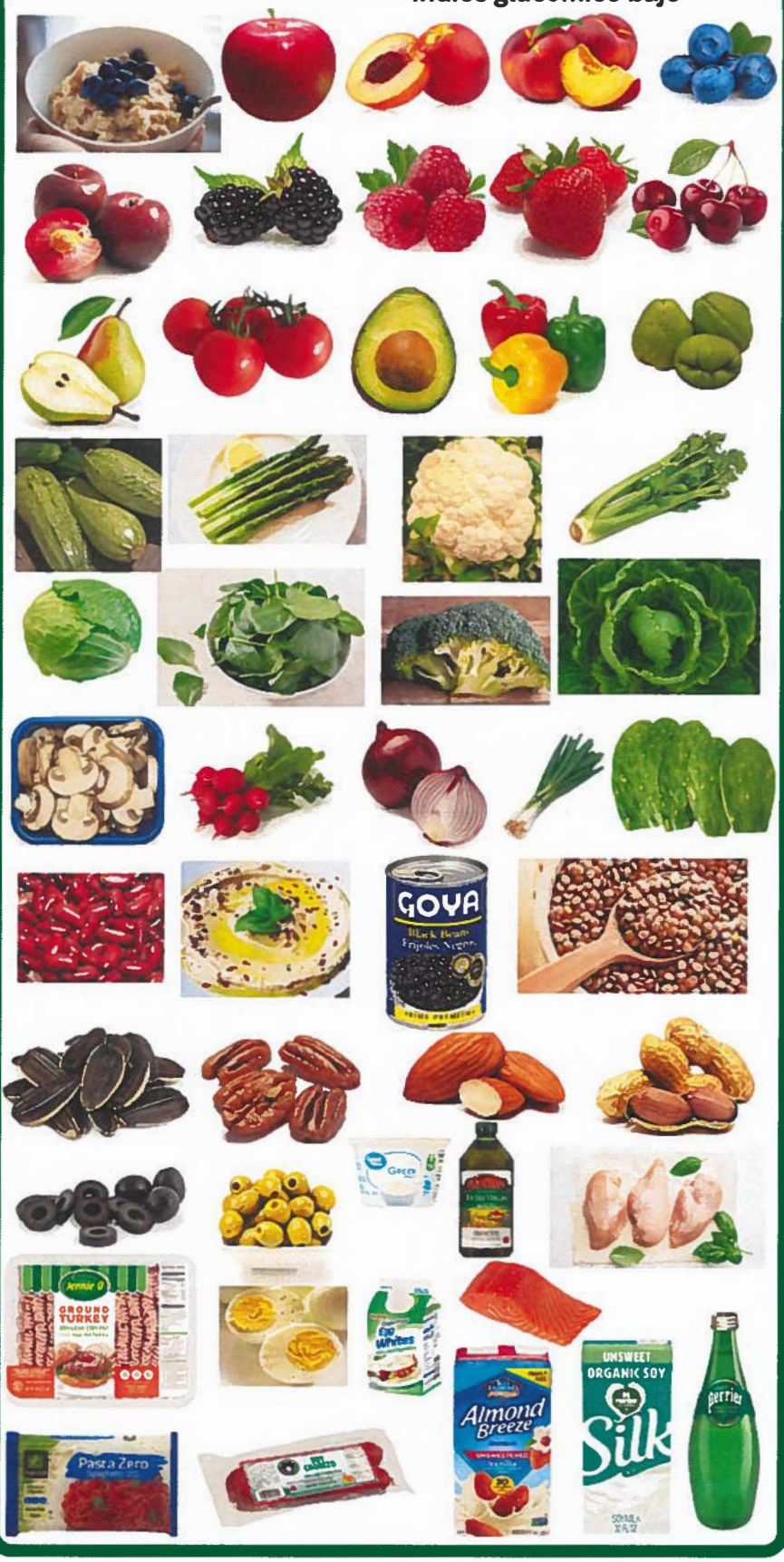
Please try to eat more of this carbohydrates/Porfavor trate de comer mas de estos carbohidratos

35 Glycemic index (GI) of foods (Indice glucémico de los alimentos):

- Is a relative ranking of carbohydrates in foods and their capacity to increase glucose (sugar) level in the blood.
- Clasifica los alimentos que contienen carbohidratos de acuerdo con su capacidad de elevar el nivel de glucosa (azucar) en la sangre.

Consume frequently/ Consuma frequente

Low glycemic index 20-49
índice glucémico bajo



Consume occasionally/ Consuma de vez en cuando

Intermediate glycemic index 50-69
índice glucémico intermedio

Consume less / try to avoid
Consuma poco/tratar de evitar

High glycemic index 70-100+
índice glucémico alto

M U E S T R A

Menu de Paciente

CENA

Lunes - 8 **CCD**

Por favor Circule su Selección ( ) Carbohidratos

Aperitivos y Ensalada

Sopa de Tomate (1)
Jueo de Arándano (1)

Ensalada con Tomate y Pepino
Aderezo Italiano Dieta
Galletas Saladas

Plato Principal

Pasta con Salsa de Carne (2)

Pasta 'Rotini' servida con Salsa Estilo Italiana

Filete de Pescado estilo 'Tuscan'

Marinado con Ajo, Tomillo y Perejil

Vegetales y Almidones

Arroz (1)
Ejotes
Espárragos

Postres

Postre estilo Capirotada (1.5)
Duraznos (1)
Fruta Fresca (1)

Panes y Cremas Para Untar

Panecillo Blanco (1)
Panecillo de Trigo (1)
Tortilla de Maiz 6' (.5)
Pan Italiano (1.5)
Margarina

Bebidas y Condimentos

Café
Leche 2% (1)
Café Descafeinado
Leche -Sin Grasa (1)
Té Caliente
Té Caliente Descafeinado
Té Helado
Crema sin Lactosa
Jugo de Limón
Azúcar - Sustituto
Sal
Pimienta Negra
Salsa

Habitación _____ **Nombre**_____

Orden dietética _____

AZÚCARES ESCONDIDOS Y DIABETES

Muchos alimentos contienen más azúcar de lo que se piensa. Si usted come alimentos altos en azúcar, se le hará más difícil controlar su diabetes, lo que puede causar serios problemas de salud.

A continuación encontrará una lista de alimentos de consumo común que son altos en azúcar.*

= 1 cucharadita de azúcar o 4 gramos de carbohidratos

Refrescos de "cola" regular (12 onzas) 152 calories, **39 gramos de carbohidratos**	
Kool-aid (12 onzas) 150 calorías, 38 gramos de carbohidratos	
Miel (1 cda.) 64 calorías, 17 gramos de carbohidratos	
Gelatina (1/2 taza) 83 calorías, 20 gramos de carbohidratos	
Caramelos (3 piezas - tipo "butterscotch") 66 calorías, 16 gramos de carbohidratos	
Cereales dulces (de 1/2 taza a 1 taza)	Muchos de estos cereales son ALTOS en calorías, ALTOS en carbohidratos y ALTOS en azúcar.
Jalea (1cda.) 51 calorías, 14 gramos de carbohidratos	
Frutas enlatadas con almíbar espeso o "heavy syrup" (1taza) 189 calorías, 51 gramos de carbohidratos	
Jugos de frutas naturales (naranja, uva, etc.) (8 onzas) 112 calorías, 26 gramos de carbohidratos	
Ginger ale (12 onzas) 124 calorías, 32 gramos de carbohidratos	

*Los carbohidratos y las calorías se muestran como promedio. Todos los números están redondeados.

Su meta con la diabetes es mantener sus niveles de azúcar tan cerca de lo normal como sea posible. Una manera de lograrlo es evitando comer alimentos altos en azúcar.

Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos cuando vaya a comprar. ¡Están para ayudarle!

Provided as an educational service on www.learningaboutdiabetes.org.
This handout is not for use by organizations or healthcare professionals.
© 2006 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved. Rev. 2018

DIA

LAS SALES OCULTAS Y LA DIABETES

¿Cuánta sal consume?

Los alimentos populares que se incluyen en esta tabla contienen mucha sal. Su cuerpo sólo necesita alrededor de una cucharadita de sal al día para mantenerse saludable. La mayoría de nosotros consume mucho más de eso.

Consumir demasiada sal hace subir la presión. La presión arterial alta puede causar serios problemas de salud, ¡particularmente si usted tiene diabetes!

Para evitar los problemas de salud relacionados con el consumo excesivo de sal:

- No use el salero en la mesa.
- Evite o limite las comidas rápidas. Puede que sean baratas y sabrosas, pero con frecuencia tienen demasiada "sal oculta".
- Use especias, cebolla o ajo para condimentar las comidas.

Cuando compre los alimentos, busque en las etiquetas que diga "10% o menos de sodio".

Los alimentos sin sal o bajos en sal son buenos para toda la familia

= 150 mg de sodio

Macarrones con queso, 1 taza 1,340mg de sodio	
Chili enlatado con frijoles, 1 taza 1,340mg	
Sopa de pollo y fideos en lata, 11 onzas 1,320mg	
Carne cecina o "corned beef", corte de 3 onzas, 960mg	
"Sauerkraut" en lata, 1 taza 940mg	
Pepino encurtido, 1 grande 830mg	
Cubito de pollo, de 4 gramos 740mg	
Jamón en corte Deli, 2 onzas 740mg	
Salchicha o "hot dog" de carne, uno 580mg	
Panecillo (biscuit) recién horneado, 3 pulgadas, 540mg	
Sopa de pollo Cup-A-Soup, una 540mg	
Salsa para pastas, 1/2 taza 520mg	
Queso americano, 1 onza 410mg	
Guisantes en lata, 1 taza 430mg	

* Todos los números están redondeados al número entero más cercano.
Fuente: Pennington, Jean A. Bowes & Church Food Values of Portions Commonly Used. Lippincott Williams & Wilkins. © 1998.

Provisto GRATIS como una ayuda educativa en salud de www.learningaboutdiabetes.org.
© 2007 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados.

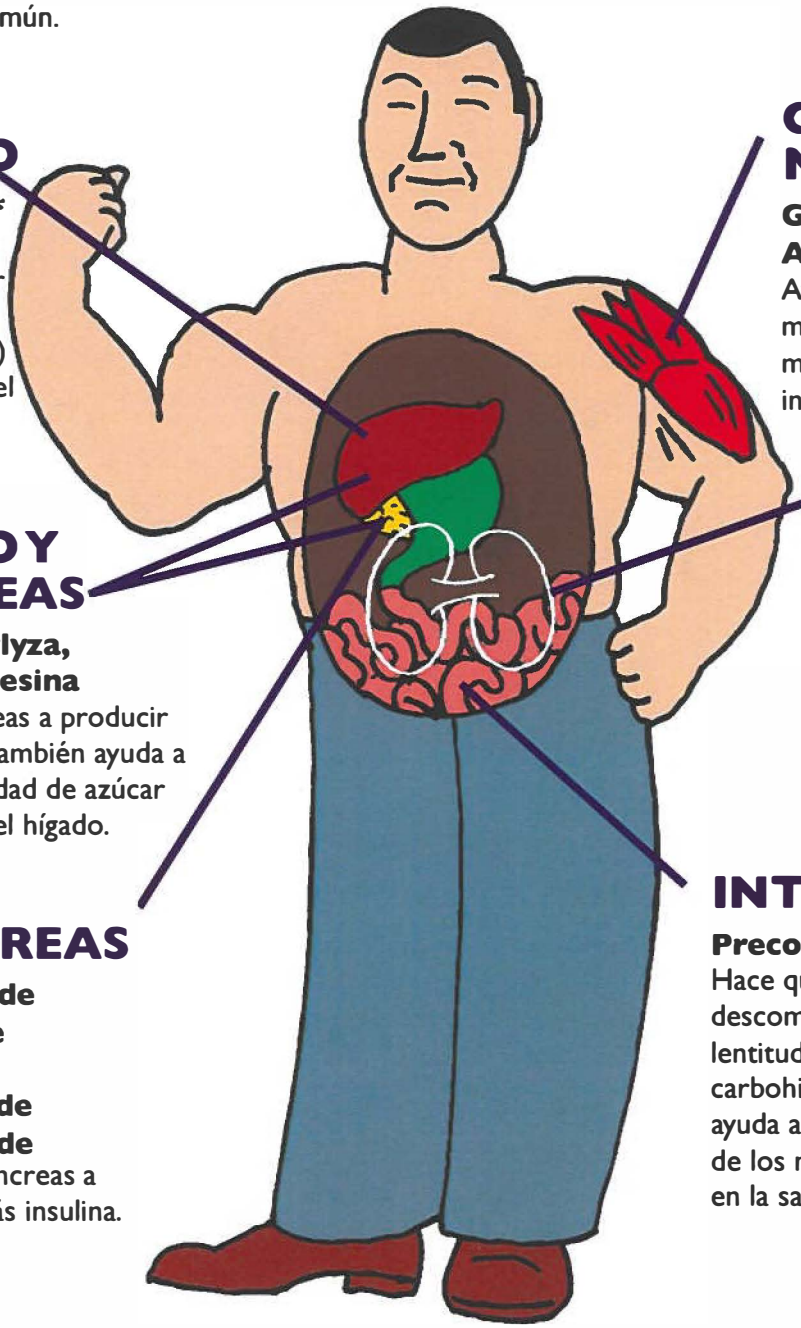
DIA

Mis Medicamentos

PASTILLAS PARA LA DIABETES
CÓMO Y DÓNDE FUNCIONAN

Muchas personas toman píldoras o tabletas para ayudarles a controlar la diabetes. Las pastillas para la diabetes no son insulina.

Las pastillas para la diabetes funcionan de varias maneras y en distintas partes del cuerpo. El dibujo (ilustración) de abajo muestra dónde y cómo funcionan muchas de las tabletas para la diabetes de uso común.



HÍGADO
Glucophage*
Actos
Ayuda a reducir la cantidad de azúcar (glucosa) producida por el hígado.

CÉLULAS MUSCULARES
Glucophage*
Actos
Ayuda a las células musculares a hacer un mejor uso de la insulina del cuerpo.

HÍGADO Y PÁNCREAS
Januvia, Onglyza, Tradjenta, Nesina
Ayuda al páncreas a producir más insulina y también ayuda a reducir la cantidad de azúcar producida por el hígado.

RIÑONES
Farxiga
Invokana
Jardiance
Steglatro
Reduce la cantidad de azúcar que los riñones mantienen en el cuerpo.

PÁNCREAS
Glimepiride
Glyburide
Glipizide
Nateglinide
Repaglinide
Ayuda al páncreas a producir más insulina.

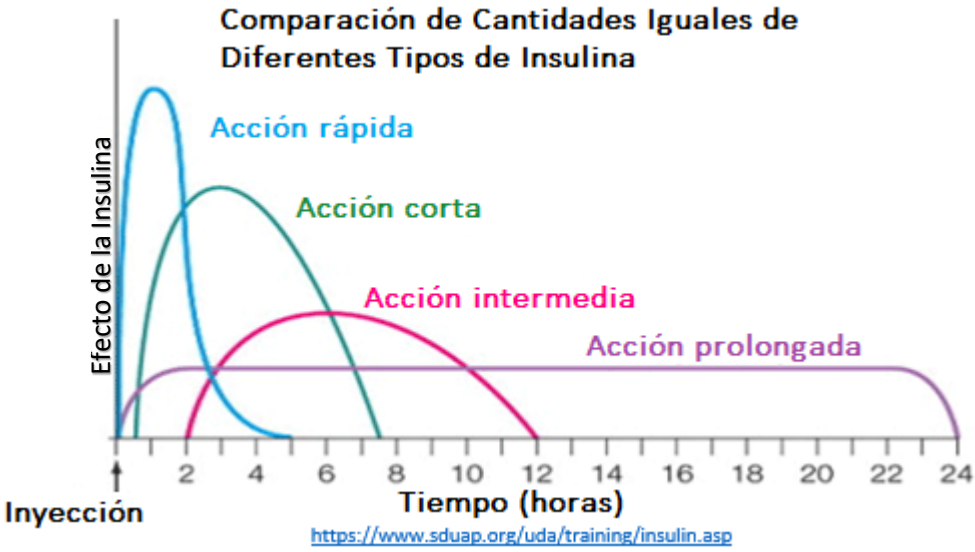
INTESTINOS
Precose, Glyset
Hace que el cuerpo descomponga con más lentitud algunos carbohidratos (lo que ayuda a que el aumento de los niveles de azúcar en la sangre sea más lento).

*METFORMINA es el nombre genérico de Glucophage.

Provided as an educational service on www.learningaboutdiabetes.org.
This handout is not for use by organizations or healthcare professionals.
© 2014 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved. Rev. 2020

N DIA 6

Educación sobre la Acción de la Insulina



Marcas / Tipos de Insulina			
Acción Rápida	**Regular / Acción Corta**	**Acción Intermedia**	**Acción Prolongada**
• Insulina Lispro (Humalog)	• Novolin R	• Novolin N	• insulina Glargine (Lantus)

* Algunos fabricantes venden mezclas previamente preparadas de insulina regular o de acción corta y de acción intermedia combinadas en un solo frasco o pluma de insulina. Por ejemplo: mezclas de insulina isófana e insulina regular (Humalin 50/50, Humulin 70/30, Humulin 70/30 KwikPen, Novolin 70/30, ReliON/Novolin 70/30). Mezclas de insulina lispro e insulina lispro protamina (Humalog Mix 75/25, Humalog Mix 75/25 KwikPen).

Su médico considerará diferentes factores para determinar la mejor insulina para usted:

- su nivel de glucosa en la sangre
- por cuánto tiempo ha tenido diabetes tipo 2
- medicamentos actuales que está tomando
- su estilo de vida y salud en general
- su cobertura de seguro médico

Con el tiempo, sus necesidades de insulina pueden cambiar y su médico puede sugerirle que pruebe algo nuevo. Es normal que su plan de tratamiento cambie con el tiempo. Es bueno que le pregunte a su médico que explique las ventajas y desventajas de las diferentes opciones de insulina y por qué una puede ser más adecuada para usted.

Insulin Action Education_Spanish.docx

Conozca sus Medicamentos

Su médico necesita saber todos los medicamentos y remedios que usted usa. Las preguntas a continuación pueden ayudarle a pensar acerca de todos los diferentes tipos de medicamentos que usted toma.

¿Qué medicamentos le recetó su médico?

- Escríbalos en "Mi Lista de Medicinas" de Rancho (ver reverso de la hoja)
- Pídale al farmacéutico la lista de medicamentos que usted usa
- Vea su lista de medicamentos en el portal para pacientes ***"La Health Portal"***

¿Usa usted un inhalador? Comúnmente utilizado para el asma.

¿Toma pastillas compradas sin receta médica/de venta libre? Por ejemplo:

Aspirina
Advil®, Motrin® (Ibuprofeno)
Medicina para la tos o el resfriado
Tylenol® (Acetaminofén)

¿Utiliza un medicamento en parche? Pega un parche en su piel.

Pueden ser para el control de la natalidad (anticonceptivos), hormonas/estrógenos, náuseas o dolor y para dejar de fumar.

¿Usa gotas para los ojos? Por ejemplo:

Lágrimas artificiales
Betoptic®(cloridrato de betaxolol)
Timoptic®(timolol)
Bleph®-10 (sulfacetamida)
Naphcon-A® (cloridrato de nafazolina y feniramina)

¿Toma pastillas o usa algo más con regularidad? Poe ejemplo:

Alguna vitamina o pastillas (multivitaminas, vitamina E)
Pomadas o supositorios
Bebidas nutricionales (como Ensure®, Boost®, Sustacal®, Osmolyte®, glucosamine); Minerales (como calcio, hierro)

¿Toma remedios caseros o naturales? Por ejemplo:

Isoflavonas de soja, hierba de San Juan, ginseng, hierbas medicinales o plantas.

Mientras esté en Rancho, por favor <u>solo tome los medicamentos que le den las enfermeras.</u> Después de salir del hospital, tiene que cumplir con tomar únicamente los medicamentos recetados por su médico.

<u>Para la próxima cita en la clínica traiga:</u>

☐ "Mi Lista de Medicinas" de Rancho (ver reverso de la hoja), se completará con exactitud y una enfermera se la explicará y entregará en su último día en el hospital.

☐ Todos sus medicamentos (recetados y de venta libre/sin receta médica).

Aclaración: Esta lista es proporcionada solamente para propósitos de información. El uso de esta información es su propia decisión. Esta lista no representa ninguna aprobación o posición oficial de Rancho Los Amigos Centro Nacional de Rehabilitación.

Proporcionado por cortesía de

Rancho Los Amigos Centro Nacional de Rehabilitación

7601 Imperial Highway, Downey, CA 90242

Teléfono: (877) RANCHO-1 (877) 726-2461 Visítenos en http://www.rancho.org

DIA

RANCHO LOS AMIGOS NATIONAL REHABILITATION CENTER

Conozca sus Medicamentos

Recuerde actualizar la lista si hay cambios con sus medicinas.

Traiga la lista a todas sus citas con el médico o la clínica.

Hoy es:_____ **Página No:**_____

Fecha de inicio	Medicamento/Dosificación	¿Cómo se toma?	¿Para qué es?	Fecha que la terminó
4/20/2020	Aspirina, 81 mg	Por la boca, 1 diaria	Para el corazón	
6/12/20	Ginseng, 2 bolsas de té	Por la boca, 1 taza cada día de por medio	Para sentirme fuerte	

Rancho Los Amigos
National Rehabilitation Center
7601 Imperial Highway
Downey, CA 90242 (877) RANCHO-1 or (877) 726-2461
http://www.rancho.org

Addressograph

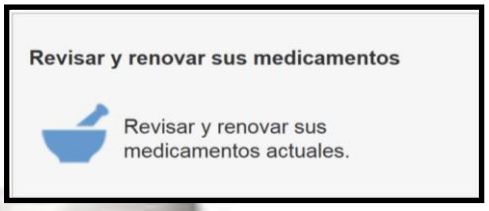
RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

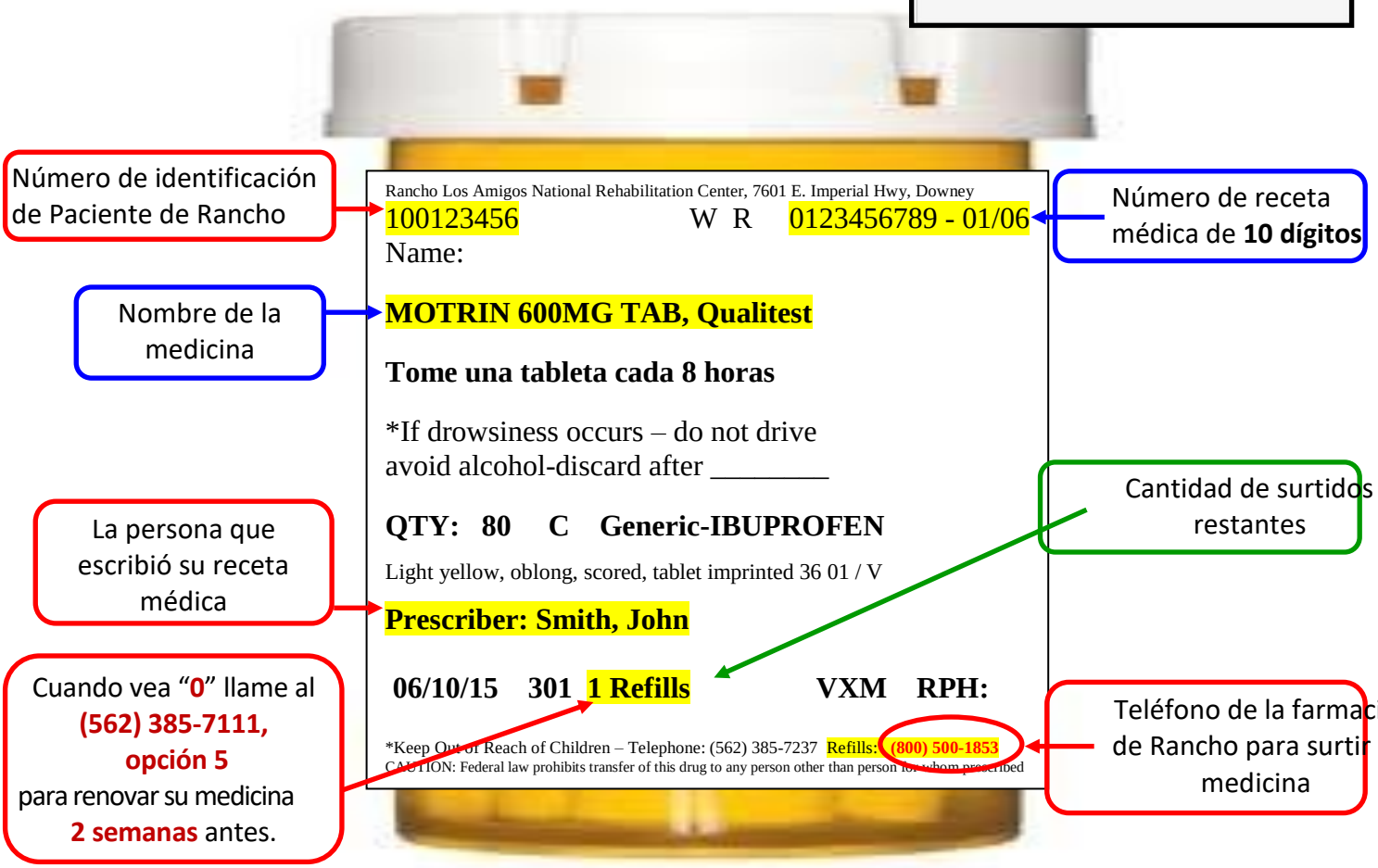
Volver a Surtir su Medicina

Llame a la línea de surtido las 24 horas del día, 7 días a la semana

1-(800) 500-1853

- **Horario de entrega: De lunes a viernes de 8:00 AM a 6:00 PM.**
  Cerrado los sábados, domingos y días festivos.
- Llame a la línea de surtido cuando le queden siete (7) días de medicina restante.
- Su medicina estará lista 2 días laborales después de que usted llame a pedir su surtido.
- **¿Preguntas?** ¡Por favor pregúntele a su doctor, enfermera o farmacéutico!
- Use el Portal "**LA Health Portal**"





Rancho Los Amigos Centro Nacional de Rehabilitación
7601 Imperial Highway • Downey, CA 90242
Teléfono: (877) RANCHO-1 or (562) 385-7111 • Por favor visítenos en http://www.rancho.org
PHR0004SRefillYourMed.Spanish.doc 2/2/2022

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Farmacia para Pacientes Externos

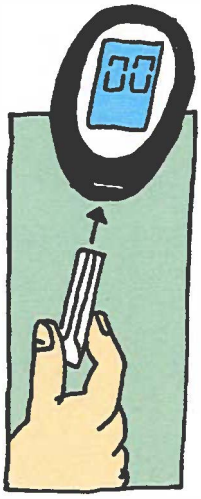
Información General	
Lugar	Edificio para Pacientes Externos, Cuarto 1065 (primer piso)
Horario de atención	Lunes- Viernes 8:00 AM a 6:00 PM (cerrado días festivos del condado)
Teléfono	(562) 385-7236 Línea principal de Rancho (800) 500-1853 Línea directa para resurtir del condado de Los Ángeles

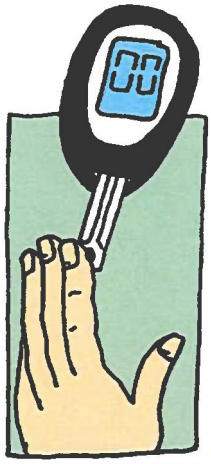
Servicio	Descripción
Farmacia del hospital	• **La farmacia de Rancho Los Amigos solo puede surtir recetas que provengan de proveedores de salud de Rancho.** • Los pacientes deben activar las recetas, ya sea por teléfono o en persona.
Surtidos	• Para volver a surtir medicina puede llamar a la farmacia de Rancho Los Amigos o a la línea para volver a surtir su receta o através del Portal para Pacientes "***LA Health Portal App"*** • Por favor espere 2 días hábiles para procesar el surtido de sus recetas.
Entrega por correo	• Solo los resurtidos pueden enviarse por correo a los pacientes • Inscríbase a la farmacia de Rancho Los Amigos o llame a la farmacia central al (213) 288-8480 • Toma de 3 a 5 días hábiles para que los pacientes reciban sus surtidos • Pida los resurtidos por lo menos 7 días hábiles antes de que se le acaben • No todos los medicamentos califican para el servicio de pedido por correo • Es necesario tener una dirección válida del Condado de Los Ángeles (No P.O. Box/apartado postal)
Renovaciones	• Cuando las recetas no tienen más surtidos, llame al (562) 385-7111 y seleccione la opción 5 o pídalas a través del Portal para Pacientes "***LA Health Portal App"*** • Los pedidos para renovar pueden tomar de 2 a 3 días hábiles

GLUCÓMETROS

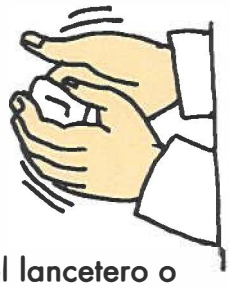
Un glucómetro o medidor de azúcar usa una pequeña gota de sangre para mostrar cuánta glucosa (azúcar en la sangre) hay en su sangre en ese momento.

Primero, lea la información que incluye su glucómetro. Luego, siga las instrucciones para preparar su medidor.





Cómo usar su glucómetro



1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Coloque la lanceta o aguja en el lancetero o dispositivo de punción (si no está ya listo).
3. Coloque la tira de prueba en el medidor.
4. Pinche el dedo suavemente con el dispositivo. Un buen sitio para pinchar es la piel gruesa al lado de las uñas.

5. Toque la gota de sangre en su dedo con la tira de prueba. En unos pocos segundos, el glucómetro mostrará su número de azúcar en la sangre.
6. Deseche la lanceta (aguja) en un recipiente para objetos punzantes u otro envase sellado de plástico duro.

Todos los glucómetros son diferentes. Si tiene preguntas, llame al número de teléfono en la parte posterior del glucómetro o consulte con su médico o farmacéutico.

Provided as an educational service on www.learningaboutdiabetes.org.
This handout is not for use by organizations or healthcare professionals.
© 2014 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved. Rev. 2018

DIA

MATERIAL EDUCATIVO PARA PACIENTES IMPRESO POR LILLY DIABETES

Sunshine Shahinian, CDE
Rancho Los Amigos

Lilly DIABETES

INYECCIÓN CON UNA PLUMA PRECARGADA

1.

Revise el tipo, fecha de vencimiento y apariencia de la insulina.

Para una insulina premezclada, prepare como se muestra

2.

Conecte una nueva aguja y elimine la cubierta externa e interna de la aguja

3.

Purgue la pluma. Si no purga la pluma antes de cada inyección, puede inyectarse demasiada o muy poca insulina

4

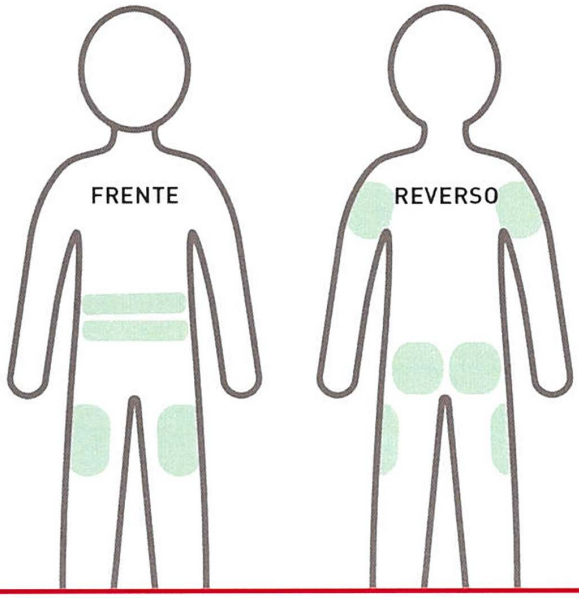
Marque la dosis

5.

Inyecte la dosis. Elimine la aguja usada con seguridad

Notas

CAMBIE LAS ZONAS DE INYECCIÓN



OBJETIVOS DE AZÚCAR EN SANGRE RECOMENDADOS POR LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE LA DIABETES

ANTES DE LAS COMIDAS

ENTRE 80-130 mg/dL

MI OBJETIVO:

1-2 HORAS DESPUÉS DE LAS COMIDAS

MENOS DE 180 mg/dL

MI OBJETIVO:

Comuníquese con su Equipo de Control de la Diabetes para saber cuándo y con qué frecuencia debe comprobar su nivel de azúcar en sangre

Asimismo, solicite información sobre las afecciones que pueden afectar a la lectura del nivel de azúcar en sangre

PP-LS-US-0169 11/2016 PRINTED IN USA ©Lilly USA, LLC 2016 All rights reserved

DIA N

Mis Recursos/ Educacion

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Mi Equipo de Atención

Medicina Interna (562) 385-8390

Los médicos internistas son médicos equipados para tratar cualquier condición médica que tenga un paciente – sin importar qué tan común sea o no, o qué tan sencilla o compleja sea. Los internistas están entrenados especialmente para resolver problemas diagnósticos complejos y pueden manejar enfermedades crónicas graves y situaciones en las que varias enfermedades diferentes pueden atacar al mismo tiempo. También brindan a los pacientes un entendimiento sobre el bienestar (prevención de enfermedades y promoción de la salud), salud para la mujer, abuso de sustancias, salud mental, así como un tratamiento eficaz de problemas comunes de los ojos, oídos, piel, corazón, pulmones y órganos reproductivos.

Medicina Física y Rehabilitación *(Solo Servicio de Rehabilitación)* (562) 385-7713

Los médicos especialistas en medicina física y rehabilitación (PM&R, por sus siglas en inglés) tratan lesiones o enfermedades que afectan la forma de moverse, tienen el objetivo de mejorar su desempeño "mejorando la independencia y calidad de vida". Guían al equipo interdisciplinario en el desarrollo de un programa integral para unir las piezas y reconstruir la vida de una persona- en el aspecto médico, social, emocional y vocacional.

Psicología (562) 385-8181

Es común que las personas experimenten depresión y cambios de humor, particularmente cuando se enfrentan a una condición de salud crónica o a una nueva lesión. Informe a su médico si tiene poco interés o placer para hacer las cosas que disfrutaba hacer antes de tener el ataque cerebral; si se siente triste, deprimido o sin esperanza; si tiene dificultad para conciliar el sueño /quedarse dormido o si duerme demasiado; si se siente cansado o con poca energía, si tiene poco apetito o come demasiado; si se siente mal consigo mismo; si tiene dificultad para concentrarse o si tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo de alguna manera.

Los servicios de psicología pueden incluir:

~ Sesiones de terapia psicológica individual
~ Intervenciones en grupo y sesiones educativas
~ Evaluaciones neuropsicológicas integrales para monitorear cambios en la memoria y tener seguimiento del progreso que pueda beneficiar a aquellos que deseen volver a trabajar o ir a la escuela
~ Evaluaciones del DMV (Departamento de Vehículos Motorizados)

Especialista en Educación y cuidado de la Diabetes (562) 385-6900

Un especialista Certificado en Educación y Cuidado de la Diabetes es un profesional de la salud que se especializa en educar, empoderar, apoyar y promover el autocontrol de la diabetes. Ayudan a las personas que viven con diabetes o prediabetes a desarrollar y establecer cambios en el estilo de vida para optimizar los servicios de atención médica y los resultados de salud.

Nutrición/Dietista Clínico, Técnico en dietética (562) 385-6378

La nutrición es una parte integral del proceso de sanación. El cuerpo utiliza proteínas, calorías, vitaminas y minerales adicionales para sanar. Nuestro equipo de nutricionistas/dietéticos y técnicos en dietética desarrollan planes de nutrición especializada para ayudar a lograr los objetivos de cada paciente al evaluar sus necesidades nutricionales. Pueden recomendar dietas terapéuticas o suplementos nutricionales orales para ayudar a alcanzar estos objetivos. También se brinda educación nutricional esencial para apoyar los cambios en el estilo de vida dietético. Cambiar la forma en que comemos puede ser un desafío, pero con la información nutricional correcta y el continuo apoyo por parte del equipo de nutrición, los pacientes alcanzarán con éxito sus objetivos nutricionales y mantendrán un estilo de vida saludable.

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Mi Equipo de Atención

Trabajador de Caso Médico *(Solo Servicio de Rehabilitación)* **(562) 385-8184**

Los trabajadores de casos médicos interactúan con los servicios comunitarios para proporcionar información y remisiones a los pacientes y familiares. Ayudan con el proceso de ubicación si el paciente no puede regresar a la casa después de la hospitalización; y brindan servicios de apoyo para preparar a los pacientes y familiares para su regreso a casa.

Trabajo Social Clínico **(562) 385-7867**

Los trabajadores sociales clínicos tienen entrenamiento y experiencia en tratar las necesidades de los pacientes que han pasado por un acontecimiento de salud traumático. Se asocian con pacientes y familias para identificar sus fortalezas o habilidades para lidiar con la hospitalización y discapacidad. Colaboran con los pacientes y familiares en la planeación para su regreso a la comunidad.

Terapia Ocupacional **(562) 385-6847**

Los terapeutas ocupacionales desempeñan un papel importante en la educación y autocontrol de la diabetes. Los terapeutas ocupacionales y asistentes pueden educar y entrenar de manera efectiva a las personas en riesgo o que ya tienen diabetes para modificar los hábitos y rutinas actuales y desarrollar otros nuevos para promover un estilo de vida más saludable y minimizar la progresión de la enfermedad.

Los servicios de terapia ocupacional pueden incluir:

- Promover opciones de alimentos saludables y métodos seguros para cocinar
- Incorporar estrategias para compensar la baja visión, la pérdida sensorial o técnicas para usar una sola mano para controlar la glucosa y la administración segura de medicamentos.
- Introducir técnicas para estructurar el tiempo y simplificar las actividades para controlar la dieta, el ejercicio y el estrés/ansiedad en pasos manejables mediante la incorporación de estrategias en las rutinas diarias.

Terapia Física **(562) 385-6847**

Los terapeutas físicos examinan a cada paciente individualmente y luego desarrollan un plan de tratamiento para mejorar su capacidad de moverse, reducir o controlar el dolor, recobrar la función y promover la independencia funcional. Los terapeutas físicos y asistentes están entrenados para ayudar a las personas a recuperar su capacidad de pararse, caminar, trasladarse, y regresar a sus actividades normales.

Los servicios de terapia física pueden incluir:

~ Creación de programas de ejercicios

~ Entrenamiento específico de trabajo para ayudar a las personas a regresar a trabajar

~ Recomendación de equipo para la movilidad en la casa y la comunidad

~ Educación para el paciente

~ Entrenamiento del equilibrio para garantizar la seguridad con la movilidad comunitaria

Terapia Recreativa *(Solo Servicio de Rehabilitación)* **(562) 385-6335**

La terapia recreativa se enfoca en aumentar el funcionamiento físico, cognitivo (memoria), social y emocional a través del uso de actividades, educación y reintegración a la comunidad. Las actividades recreativas proporcionan numerosos beneficios que incluyen el aumento de la fuerza física, coordinación, destrezas motoras y movilidad; aumento de la atención, comprensión y memoria; aumento de la confianza, autoestima, e interacciones positivas con los demás; y proporciona relajación, alivio del estrés y uso del tiempo libre de manera significativa. Algunos de estos beneficios pueden ser particularmente relevantes y significativos para un individuo después de experimentar un acontecimiento significativo que cambia la vida.

Recursos

I. Centro Nacional de Rehabilitación Rancho Los Amigos

- **Programa de Aventura al Aire Libre Adaptable**. Experimente actividades recreativas al aire libre con el apoyo de especialistas certificados en terapia recreativa y con equipo de adaptación. Las actividades incluyen paseos en bicicleta, golf con disco, paseos a caballo, senderismo (caminatas), esquí, navegar en vela, etc.
  (562) 385-7053. http://ranchofoundation.org/adaptive-outdoor-adventure/
- **Clínica de Amputados**. Atención médica, remisiones a terapia, prótesis, equipo médico, etc.
  (562) 385-8390 [Centro de Citas]
- **Educación Certificada en Diabetes.** Ofrece educación y apoyo acerca de la diabetes.
  (562) 385-6900 o sshahinian@dhs.lacounty.gov
- **Departamento de Trabajo Social Clínico.** Apoyo psicosocial, remisiones a recursos para programas de vivienda, servicios comunitarios de salud mental, inseguridad alimentaria, apoyo por uso o abuso de sustancias, etc. (562) 385-7867
- **Grupo de Apoyo para Diabetes**. Comparten desafíos, aprenden consejos útiles y recursos de parte de otras personas que viven con diabetes. (562) 385-6900
- **Centro de Bienestar Don Knabe**. Equipo de ejercicio accesible, clases de bienestar y ejercicios virtual y en persona. Hay becas disponibles. Abierto para los pacientes, el personal y la comunidad.
  www.ranchoresearch.org/rancho-virtual-wellness (562) 385-7432 o e-mail rlawellness@dhs.lacounty.gov
- **Programa de Entrenamiento para Manejar**. El terapeuta ocupacional y el especialista en entrenamiento para manejar evalúan, entrenan y brindan recomendaciones de equipos tanto para conductores como pasajeros. Educación para recuperar/obtener la licencia para manejar, simulador de conducción y entrenamiento detrás del volante en vehículos adaptados. (562) 385-6847
- **Manejo de Información de Salud** (HIM, por sus siglas en inglés) también conocido como *Expedientes Médicos*, proporciona formularios que requieren la firma del médico o para pedir copias del expediente médico que a menudo se necesitan para solicitar beneficios. (562) 385-7121.
- **Servicios de Compañeros Orientadores y Asesoría de Vida de KnowBarriers.** Los servicios de compañeros orientadores y asesoría de vida los brindan personas con discapacidades especialmente entrenadas. Se ofrecen servicios individuales y en grupo para ayudar a establecer metas, recursos, apoyo de compañeros, resolver problemas y tomar acciones para continuar a lograr las metas de vida.
  www.knowbarriers.org **(**562) 385-8175 o e-mail btanberg@dhs.lacounty.gov
- **Programa de Modificación del Estilo de Vida.** Los terapeutas ocupacionales le ayudan a incorporar hábitos de vida saludables en su vida diaria. (562) 385-8842 o e-mail lifestyle@rancho.org
- **Servicios para Miembros.** Le ayudan con preguntas relacionadas con sus beneficios de salud o proveedores médicos. (562) 385-7655
- **Terapia Ocupacional y Terapia Física por Consulta Externa.** Es necesaria una remisión del médico. (562) 385-6847
- **Servicios de Ortesis/ Prótesis:** (562) 385-8143
- **Departamento de Psicología**. Apoyo psicológico y remisiones a agencias de salud mental en la comunidad. (562) 385-8181
- **Centro de Recursos de Rancho**. Los compañeros orientadores de *KnowBarriers* ayudan a los pacientes y familiares con conocimientos de primera mano sobre recursos útiles, acceso a computadoras, asistencia para llenar solicitudes, volantes, etc. (562) 385-6007.

Recursos

II. Comunidad

- **Servicios de Transporte Access.** Proporciona servicios de transporte accesible dentro del condado de Los Ángeles o el Condado de Orange para citas médicas, visitar a familiares o amigos, ir al supermercado, hacer actividades de tiempo libre, etc. Vaya al Centro de Recursos de Rancho para obtener información y ayuda con las solicitudes. Brinda servicios a personas con discapacidades que no pueden usar el transporte público de manera independiente. Los pasajeros del servicio de transporte Access pueden usar los autobuses de MTA gratis.
  www.accessla.org o (213) 270.6110

- **AMPOWER**. Personas con pérdida de miembros (amputación) disponibles para brindar HangerClinic.com/AMPOWER o 1-844-AMPOWER

- **Coalición de Amputados**. Organización para empoderar a las personas afectadas por la pérdida de una extremidad para que logren su máximo potencial a través de la educación, apoyo, defensa y promoción para prevenir la pérdida de una extremidad.
  www.ACA.org

- **Angel City Sports**. Crea una oportunidad para que las personas con una discapacidad física participen en deportes www.angelcitysports.org

- **Challenged Athletes Foundation (Fundación de Atletas Desafiados)**. Brinda oportunidades y apoyo a personas con discapacidades físicas para que lleven un estilo de vida activo a través de un buen estado físico, eventos deportivos competitivos y financiamiento para equipos. El programa de becas anual proporciona fondos para nuevos equipos de ejercicio/competencia, actualizar equipos viejos, prótesis deportivas, viajes y gastos de entrenamiento. Las solicitudes se procesan una vez al año, generalmente en el otoño. Visite la página web para conocer los detalles de la beca, formularios y fecha límite anual.
  www.challengedathletes.org o (858) 866.0959

- **Life Rolls On (La Vida sobre Ruedas)**. Programa adaptado para surfear y patinar. incluye personal de apoyo y equipo. www.liferollson.org

- **Línea Nacional de Prevención de Suicidios.** Apoyo las 24 horas del día, 7 días a la semana para personas que experimentan pensamientos suicidas. Si usted sabe que tiene pensamientos suicidas, llame para pedir ayuda hoy.
  1 (800) 273-8255

La diabetes requiere un conocimiento práctico, como ser, la nutrición diaria, el ejercicio, el control de la glucosa y las medicinas **La Educación sobre la diabetes** ayuda a las personas conseguir ese conocimiento, y es la clave para el cuidado de la diabetes.

Rancho tiene el **Comité de salud y Bienestar de la Diabetes (DHWC,** por sus siglas en inglés**).** Nosotros somos lideres en la obra de ayudar a pacientes con diabetes.

La Misión del DHWC:
-Trabajar con pacientes con pre-diabetes y diabetes, y sus familias
-**Educar, tratar, y guiar** el conocimiento necesario para el cuidado propio,
-**Empoderar** a los pacientes para que puedan conseguir una vida mejor.

Para Mayor Información:

Sunshine Shahinian, RN, BSN, PHN, CDE
Educadora Acreditada de la Diabetes
(562) 385-6900
sshahinian@dhs.lacounty.gov

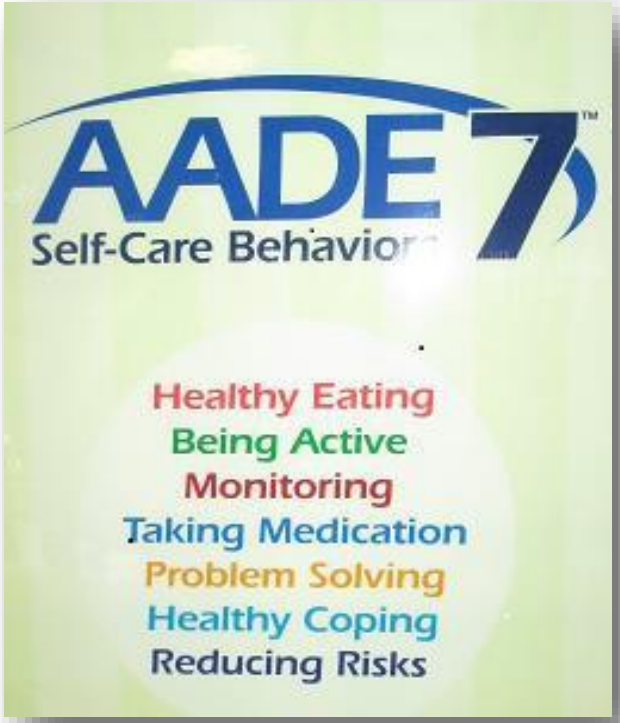
RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

7601 E. Imperial Hwy
Downey, CA 90242
(562) 385-7111
www.rancho.org

Rancho TTY/TDD Number: (562) 385-8450

To request reasonable accommodation, contact the ADA Coordinator's office at (562) 385-7428 or by email at lawong@dhs.lacounty.gov 5 days in advance

Educación Sobre la Diabetes en Rancho



RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

rancholosamigosrehab @ranchorehab
@ranchorehab

Programas Educativos de la Diabetes en Rancho

Grupo de Apoyo de la Diabetes
[Pacientes internos & externos con diabetes o pre-diabetes.]

Para apoyo emocional y educación.

Lunes
2:00 – 3:00 p.m.
Comedor del 2do piso Norte

Guía del Control de la Diabetes
[Pacientes internos]

Para aprender todos los aspectos básicos de la diabetes.

2do & 4to jueves de cada mes 10:00– 11:00
Comedor del 2do piso Sur

Clase de Diabetes Previa al Dado de Alta:
[Pacientes internos]

Preparándolos para el dado de alta. Abarca:
- Uso de glucómetro,
- Objetivos o metas,
- Todo acerca del uso de la insulina,
- Tratamiento y prevención de hipoglicemia

Jueves
2:00 – 3:00 p.m.
Comedor del 2do piso Norte

Clases de Control Personal de la Diabetes (DSME) -
[Pacientes externos que han sido mandados por su doctor]
Para tener más conocimiento de:
- Dieta
- Estar Activo
- Bueno para la Salud
- Control de la medicina
- Metas u objetivos
- Cuidado preventivo, y más

Para registración previa comuníquese con su Doctor

Hábitos Saludables para la Diabetes
Terapia Ocupacional influenciada por Lifestyle Redesign®
[Pacientes externos que han sido mandados por su doctor]
Lifestyle Redesign® ayuda a ganar hábitos saludables en su vida diaria. Esto incluye alimentación saludable, ejercicios de manera cuidadosa, como superar el estrés y la ansiedad, y como controlar el nivel de azúcar en la sangre, y que medicinas tomar.
Es una clase con demostraciones practicas.

Para mejor información comuníquese al:
(562) 385-8842
lifestyle@rancho.org

Aprendizaje de la Diabetes @ TIGR

TIGR ofrece aprendizaje a pedido (On-Demand) para pacientes internos. Los pacientes de Rancho, sus familias y personas que ayudan pueden usar TIGR.

Para acceder a TIGR:
- Marque **5-7407** del teléfono de la habitación del paciente.
- Siga las instrucciones en el teléfono.
- Mire la pantalla de TV para elegir su opción.

Con TIGR, podemos ver videos acerca de:
- Los servicios del hospital Rancho,
- Condiciones específicas,
- Salud, y
- Estilo de vida.

TIGR Videos Educativos acerca de la Diabetes
Ejemplos:
- *¿Qué es la diabetes?*
- *Alimentación Saludable.*
- *Control de su Peso.*
- *La Diabetes y sus Emociones.*
- *Revisar el Azúcar en la Sangre.*
- *Qué hacer cuando esté enfermo/a.*

unite for diabetes

¡CONTROLÉMOSLA JUNTOS!

Grupo de Apoyo para Diabetes

¡Información Acerca de Vivir con Diabetes!

Los lunes de 2 -3 pm, Edificio JPI, Comedor de Actividades

**Excepto los días festivos*

Para más información por favor comuníquese con:
SUNSHINE SHAHINIAN, RN, BSN, CDE (562) 385- 6900

RANCHO LOS AMIGOS CENTRO NACIONAL DE REHABILITACIÓN
7601 Imperial Highway Downey, CA 90242
(562) 385-7111| TTY/TTD (562) 385-8450
www.rancho.org|www.twitter.com/ranchorehab|
www.facebook.com/rancholosamigosrehab

To request reasonable accommodation, contact the ADA Coordinator's office at (562) 385-7428 or by e-mail at lawong@dhs.lacounty.gov 5 days in advance

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

¡Usted PUEDE autocontrolarse!

en 4 breves semanas

con nuestra

CLASE DE AUTOCONTROL DE LA DIABETES

Para un

Mejor Entendimiento y Control

- **Las clases son virtuales, asista por teléfono o computadora**
- **Consta de 4 clases virtuales consecutivas, 1:00 - 3:00pm**
- **¡El espacio es limitado! ¡Regístrese pronto!**

Para más información o para registrarse, por favor comuníquese con:

Los SERVICIOS DE EDUCACIÓN SOBRE DIABETES

(562) 385-6900

Para pedir algún tipo de adaptación, por favor llame a la oficina de coordinación de ADA al (562) 385-7428 o por e-mail: lawong@dhs.lacounty.gov por lo menos con 5 días de anticipación.

DIA

RANCHO LOS AMIGOS NATIONAL REHABILITATION CENTER 7601 Imperial Highway Downey, CA 90242
(562) 385-7111| TTY/TTD (562) 385-8450
www.rancho.org
www.twitter.com/ranchorehab
www.facebook.com/rancholosamigosrehab

¿Qué es Lifestyle Redesign®

Modificar el Estilo de Vida ?

Lifestyle Redesign® es el proceso de incorporar hábitos saludables a su vida diaria.

Después de sufrir una enfermedad o lesión, puede que usted necesite crear nuevas rutinas para ayudar a que viva una vida saludable todos los días.

Los hábitos saludables pueden incluir una alimentación saludable, hacer ejercicio de manera segura, controlar el estrés y muchas otras cosas más.

Cómo inscribirse:

- Pida a su médico que lo remita
- Tenga transporte confiable
- Comprométase al programa por 12 semanas

Para más información por favor comuníquese con : Terapia Ocupacional Servicios para Pacientes Externos Edificio para Pacientes Externos (OPB)
Teléfono (562) 385-6847
email: lifestyle@rancho.org

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center
7601 Imperial Highway
Downey, CA 90242

Si tiene sospechas de fraude o delito por parte de un empleado del Condado, por favor repórtelo a la línea directa antifraude del Condado al (800) 544-6861 o www.lacountyfraud.org. Puede mantenerse anónimo.

Hábitos Saludables para Todos los Días

Terapia Ocupacional

Basado en

Lifestyle Redesign®

Modificar el Estilo de Vida

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Lo que usted hará:

Mirará las cosas que hace en su vida diaria.

*

Establecerá metas para incorporar hábitos saludables y actividades alegres en su vida diaria.

*

Practicará nuevos hábitos y aprenderá a enfrentar cualquier reto.

*

Participará en terapia en grupo e individual.

Nuestros Programas:

ATAQUE CEREBRAL

- Tratar y prevenir el ataque cerebral
- Participar en actividades físicas
- Aprender sobre temas como medicamentos y el estrés

DOLOR CRONICO

- Aprender sobre el ciclo de dolor
- Aprender técnicas para la reducción del dolor
- Practicar la conservación de energía
- Participar en actividades significativas

DIABETES

- Aprender sobre la diabetes y como controlarla
- Elegir alimentos más saludables
- Participar en actividades físicas
- Controlar el azúcar en la sangre

LESION DE MEDULA ESPINAL

- Vivir una vida larga y saludable
- Aprender sobre temas como prevención de úlceras por presión, la pérdida ósea y la diabetes
- Participar en actividades físicas

ARTRITIS

- Controlar el dolor y la fatiga
- Participar en actividades físicas de manera segura
- Aprender a proteger las articulaciones y conservar la energía
- Aprender de recursos y equipo adaptivo

Nuestros Programs (Continuación)

EPILEPSIA

- Vivir seguramente y con independiencia
- Crear un balance en su vida diaria
- Explorar actividades productivas

REHABILITACION CARDIACA

- Incorporar simplificacíon del trabajo y relajacíon en las actividades diarias
- Elegir alimentos más saludables
- Aprender los síntomas de anguista cardíaca

CONTROL DEL PESO

- Elegir alimentos más saludable
- Aprender sobre temas como la reducción de estrés y el sueño
- Participar en actividades físicas

Testimonios:

"Me gusta el compañerismo, conocer nuevas personas y entendernos los unos a los otros. No es como otras clases a las que voy. Esta es la mejor porque en realidad nos divertimos y hacemos cosas como jugar boliche y cocinar" - Sal

"Hablamos sobre los ingredientes y las cosas que necesitamos para prepararnos antes de empezar a cocinar. Miramos tablas para ver que contienen los alimentos, cuánta grasa, sal y calorías. Fui a Burger King por unos folletos nutricionales y los compartí con mi familia". - Leatrice

Centro de Bienestar en Rancho

Abierto para servicios en persona

Prepárese ● Optimice ● Bienestar

Horario: 7:00am – 5:00pm, Lunes a Viernes.

Para obtener actualizaciones e información visite:RLAFit.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00am **Clase de Inglés** Cuarto 111	**12:15 pm** **Zumba** Cuarto 105	**9:00 am** **Clase de Tejido** **(1er y 3º miércoles del mes)** Fuera de DKWC	**9:30 am** **Clase de Deporte en silla de Ruedas** (2º y 4ºJueves del mes) Cancha de baloncesto OPB	**10:00 am** **Clase de Inglés** Cuarto 111
11:00 am **Grupo de Apoyo para Lesiones Cerebrales Español** Cuarto 105	**12:30 pm** **Artistas en Desarrollo** Cuarto 104	**10:00 am** **Clase de Inglés** Cuarto 111	**11:00am** **Grupo de Conversación sobre Afasia-Inglés** Cuarto 105	**10:00am** **Cerebros en Marcha** Cuarto 105
12:00pm **Grupo de Apoyo para Lesiones Cerebrales Inglés** Cuarto 105	**1:00 pm** **Grupo de Apoyo para manejar** (2º y 4º Martes del mes) Edificio OPB 1019	**11:00 am Aromaterapia/ Relajación** (2º Miércoles del mes) Cuarto 110	**12:00** **Grupo de Apoyo para Lesiones Medulares Español** Cuarto 110	
12:30 pm **Artistas en Desarrollo** Cuarto 104	**1:00pm** **Grupo de apoyo para Amputados** (Último Martes de cada mes) Cuarto 105	**12:15 pm** **Zumba** Cuarto 105	**12:15pm** **Zumba** Cuarto 105	
		1:00 pm **El grupo de apoyo de artes escénicas** (1er Miércoles de cada mes) Cuarto 105	**1:00pm** **Grupo de Conversación sobre Afasia-Español** Cuarto 105	
		1:30 pm **Bingo** (3º Miércoles del mes) Cuarto 104		
		2:00 pm **Grupo de Apoyo para Derrame Ataques Cerebrales en Español** Cuarto 105		

Consideraciones sobre Covid-19

Autoevaluación de Covid-19 en la entrada

Se recomienda el uso de máscaras aprobadas por Rancho

No se brinda servicio de toallas

Están establecidos los protocolos de limpieza y desinfección

No se permiten comidas ni bebidas

Hay becas disponibles para los miembros del Centro de Bienestar

Para más información, llámenos al (562) 385-6600 o envíenos un correo electrónico a:

rlawellness@dhs.lacounty. gov o mensaje de texto al (562) 539-4028

Bienestar Virtual de Rancho

Por el Centro de Bienestar Don Knabe

www.RLAFit.com

Prepárese • Optimice • Bienestar

Sesiones Privadas Virtuales En Vivo

Sesión de Nutrición Virtual — $90-$150 por sesión
*Únicamente con cita

*Para programar una cita, envíe un correo electrónico a:
rlawellness@dhs.lacounty.gov
o por mensaje de texto al (562) 539-4028

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11:00 am **Grupo de Apoyo para Lesiones Cerebrales Español** Envíe un correo electrónico a: JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov **12:00 pm** **Grupo de Apoyo para Lesiones Cerebrales Inglés** Envíe un correo electrónico a: JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov **12:00 pm** **Grupo de Apoyo para Mujeres** Envíe un correo electrónico a: JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov **Hay becas disponibles para sesiones privadas virtuales y clases de ZOOM EN VIVO** **Para más información, envíenos un correo electrónico a:** **rlawellness@dhs.lacounty. gov** **o mensaje de texto al (562)539-4028**	**12:00 pm** **Grupo de Apoyo para Lesiones Medulares (Inglés)** Envíe un correo electrónico a: JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov **1:00 pm** **Grupo de Apoyo para Manejar** 2º y 4º martes del mes. Para unirse al grupo envíe un correo electrónico a: shayes@dhs.lacounty.gov y lphillips2@dhs.lacounty.gov **1:00 pm** **Cerebros en Marcha Español** Envíe un correo electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov **2:00 pm** **Cerebros en Marcha** Envíe un correo electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov	**12:00 pm** **Grupo de Apoyo para Ataques Cerebrales Inglés** Envíe un correo electrónico a: JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov **1:00 pm** **Grupo de Conversación sobre Afasia-Inglés** Envíe un correo electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov **1:30 pm** **Grupo de Conversación sobre Afasia-Español** Envíe un correo electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov **2:00 pm** **Grupo de Apoyo para Derrame Ataques Cerebrales, en Español** Envíe un correo electrónico a: JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov	**12:00** **Grupo de Apoyo para Lesiones Medulares Español** Envíe un correo electrónico a: JRamirezMancilla@dhs.lacounty.gov	**11:00 am** **Clase de Composición Musical con Charles** Envíe un correo electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov

SERVICIOS DE ASESORIA DE FORMAS DE VIDA

Los asesores de vida de KnowBarriers son personas discapacitadas con capacitación especializada para ayudar a los pacientes a desarrollar las herramientas para establecer y lograr sus objetivos de vida personales.

Curso para alcanzar un objetivo

Durante el transcurso de 6 clases semanales, los participantes

trabajan en pequeños grupos para progresar en sus objetivos individuales.

El asesor de vida presentará un nuevo elemento cada semana para que los participantes lo apliquen para lograr sus objetivos. Este curso también ayuda a los pacientes a determinar si el programa individualizado de asesoramiento de vida es una buena opción para ellos.

Asesoría de vida individualizada

KnowBarriers ofrece un programa de asesoramiento de vida individualizado de un año para que los pacientes trabajen en objetivos para mejorar la calidad de su vida.

Los asesores de vida proponen establecimiento de metas, resolución de problemas, apoyo entre compañeros, responsabilidad y referencia de recursos. Los servicios están disponibles semanalmente.

Los participantes deben comprometerse a asistir a las sesiones y al trabajo necesario para lograr sus objetivos.

Individuos que han finalizado el programa demostraron mayor confianza, menor nivel de depresión y una mejor calidad de vida en general.

Para obtener más información sobre cualquiera de los servicios de entrenamiento de vida o mentores de KnowBarriers, visite el Centro de recursos de Rancho.

Para solicitar adaptaciones razonables, comuníquese al (562) 385-7428 o por correo electrónico lawong@dhs.lacounty.gov con 5 días de anticipación

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

KNOW BARRIERS

SERVICIOS DE COMPAÑEROS ORIENTADORES Y ASESORIA DE VIDA

CONTACTO:

Teléfono:

(562) 385-8175

Página web:

www.rancho.org

60

County of Los Angeles
Department of Health Services

Health Services
LOS ANGELES COUNTY

SERVICIOS DE COMPANEROS ORIENTADORES

Los compañeros orientadores de KnowBarriers desempeñan un papel integral en los servicios médicos y de rehabilitación para pacientes hospitalizados y ambulatorios en Rancho. Trabajan junto con los profesionales clínicos para brindar educación al paciente, demostración de habilidades, recursos y apoyo emocional.

Los compañeros orientadores motivan a nuestros pacientes a creer en sus propias habilidades para lograr una calidad de vida positiva, a pesar de su situación.

Centro de Recursos

El Centro de Recursos de Rancho emplea a compañeros orientadores que demuestran experiencia en maximizar la independencia a través de los siguientes recursos:

- Computadoras con acceso a internet
- Información sobre Rancho
- Citas para búsqueda de recursos
- Aplicación/solicitud de servicios
- Programas comunitarios
- Inscripción y navegación del portal de salud de LA Health
- Asistencia con Servicios de Acceso
- ¡Y mucho más!

Centro de Recursos de Rancho abierto de Lunes - Jueves de 9:00am – 2:00pm

Para obtener ayuda con recursos, llame al (562) 385-6007

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center
7601 Imperial Highway Downey, CA 90242
(562) 385-7111 | TTY/TTD (562) 385-8450
www.rancho.org
www.twitter.com/ranchorehab
www.facebook.com/rancholosamigosrehab
www.instagram.com/ranchorehab

Clases para el manejo del dolor

Muchas personas con discapacidad viven dolor crónico debido a la naturaleza de su lesión o enfermedad.

La clase de habilidades para hacer frente al dolor le brinda a los pacientes información sobre la fisiología del dolor crónico y estrategias para abordarlo. El currículo fue desarrollado por expertos clínicos en el manejo del dolor. Las clases son parte de una serie de servicios de manejo del dolor que se ofrecen en Rancho.

Un compañero orientador de KnowBarriers, que vive con dolor crónico, brinda educación sobre el manejo del dolor y conocimiento de primera mano sobre estrategias para controlar su dolor crónico.

Grupos de apoyo

KnowBarriers facilita muchos grupos de apoyo de Rancho (lesión cerebral en adultos, afasia, lesión espinal, derrame cerebral y para mujeres)

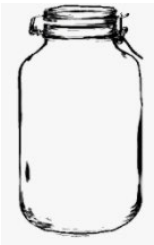
Los grupos de apoyo son una excelente manera de mantenerse en contacto después de salir del hospital.

RANCHO LOS AMIGOS
NATIONAL REHABILITATION CENTER

Receta para Solución Salina

1. Hierva **4 tazas de agua en una cacerola durante 20 minutos.**

2. Vacie el agua hervida en **una jarra limpia.**



3. **<u>Agregue 2 cucharaditas</u> de sal** y mézclela bien.

4. **Tapa la jarra muy bien** con una tapadera y **guárdela en el refrigerador.**

5. **Escriba la fecha en** la jarra cuando hizo la solucion.

6. Recuerde es major **preparer el agua diariamente**.

N DIA

CÓMO AHORRAR DINERO EN MEDICINAS

Muchas compañías farmacéuticas ofrecen las pastillas para la diabetes o los medicamentos inyectables para la diabetes a precios más bajos o gratis a las personas que no pueden pagar por sus medicamentos. También hay medicamentos genéricos para la diabetes disponibles a bajo costo.

Si usted no puede costear su medicamento para la diabetes, hable con su médico o farmacéutico sobre la posibilidad de un medicamento genérico o llame al número de teléfono que se indica abajo, al lado del medicamento que toma.

MEDICAMENTOS GENÉRICOS DE BAJO COSTO PARA LA DIABETES

- Pioglitazona (Actos)
- Glimepirida (Amaryl)
- Metformina (Glucophage)
- Glipizida (Glucotrol)
- Gliburida (Micronase)
- Repaglinida (Prandin)
- Acarbosa (Precose)
- Nateglinida (Starlix)

Los mejores precios en medicamentos genéricos se encuentran generalmente en farmacias de alcance nacional tales como CVS o Walgreens, o en las farmacias de las tiendas de grandes cadenas como Walmart y Target.

PROGRAMAS DE ASISTENCIA AL PACIENTE

TABLETAS PARA LA DIABETES	Número de teléfono	Compañía
Avandia (rosiglitazona)	1-866-475-3678	Glaxo
Januvia (sitagliptina)	1-800-727-5400	Merck
Invokana (canagliflozina)	1-800-652-6227	Janssen
Farxiga (dapagliflozina)	1-800-736-0003	BMS
Onglyza (saxagliptina)	1-800-292-6363	AstraZeneca
Tradjenta (linagliptina)	1-800-556-8317	Boehringer Ingel.
MEDICINA INYECTABLE		
Byetta; Symlin; Bydureon	1-800-303-7647	AstraZeneca
Humalog; Humalog 75/25 Humalog 50-50; Humulin R Humulin N; Humulin 70-30	1-800-545-6962	Eli Lilly & Co.
NovoLog; NovoLog 70/30 Novolin 70/30; Novolin R Novolin N; Levemir; Victoza	1-866-310-7549	Novo Nordisk
Lantus; Apidra	1-888-847-4877	Sanofi-Aventis

No todas las medicinas para la diabetes están incluidas aquí.

DIA

Provided as an educational service on www.learningaboutdiabetes.org.
This handout is not for use by organizations or healthcare professionals.
© 2014 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved. Rev. 2018

Perdida De Mi Extremidad

Mi Libro de Trabajo: Entendiendo mi Amputación

7601 E imperial Hwy
Downey, CA 90242

562-385-7111

www.rancho.org

@ranchorehab

- Preguntas Frecuentes
- Citas de Seguimiento
- Mi Lista de Verificación

PT

Preguntas Frecuentes

Qué es un yeso (férula) anteroposterior? Es un yeso removible que se usa después de la cirugía. Ayuda a proteger su extremidad de lesionarse y también ayuda con el proceso de sanación.

¿Por cuánto tiempo usaré mi yeso anteroposterior? Aunque el periodo de tiempo puede variar, por lo general lo usará hasta que reciba su prótesis o hasta que su proveedor se lo indique.

¿Cuándo recibiré mi prótesis? Su equipo de atención de salud colaborará con usted para determinar si una prótesis es adecuada y para cuándo. En algunos casos recibirá un calcetín especial llamado "calcetín de compresión o reductor", el cual se usará para dar forma a su extremidad para que la prótesis se ajuste bien. Normalmente toma de 6-8 semanas después de ser medido para recibir la prótesis

¿Cuándo me puedo bañar? Aconsejamos que tenga buena higiene de inmediato. Evite mojar el sitio quirúrgico si las suturas o puntos aún están intactos. Un terapeuta puede proporcionarle equipo para ayudarse a bañar de manera segura.

¿Cuándo puedo regresar a trabajar? Esto lo determina el médico. Sin embargo, un terapeuta puede prepararlo para que tenga las habilidades necesarias para regresar a trabajar.

¿Podré manejar de nuevo? La buena noticia es que muchas personas pueden manejar vehículos de manera segura con unas pocas modificaciones. Para más información, comuníquese con el Programa de Entrenamiento para Manejar de Rancho al 562-385-6847.

¿Cuándo comienzo terapia física por consulta externa? Por lo general esto puede tomar hasta un mes después de la cirugía. Un médico le dará la remisión.

No me siento como si fuera yo mismo ¿hay alguien con quién pueda hablar? Es muy común tener sentimientos de negación, tristeza, duelo y depresión antes y después de una amputación. Por favor informe a cualquier proveedor de atención médica si está sintiendo algunos de estos síntomas. También puede comunicarse con el Departamento de Trabajo Social o Psicología de **Rancho.**

7601 Imperial Hwy
Downey, CA 90242

562-385-7111

www.rancho.org

@ranchorehab

PT

Mi Lista de Verificación

¿Cuándo y dónde fue su cirugía?

_____

¿Qué tipo de cirugía tuvo?

_____

¿Por qué tuvo su cirugía?

_____

¿Cómo puedo comunicarme con mi cirujano?

_____

_____

¿La cita de seguimiento de mi cirugía es?

_____

¿Quién es mi doctor de cabecera y cómo me puedo comunicar con él/ella?_____

¿Cómo he estado manteniendo un registro de mis niveles de glucosa en la sangre?

_____

¿Cómo he estado revisando y cuidando mi piel?

_____

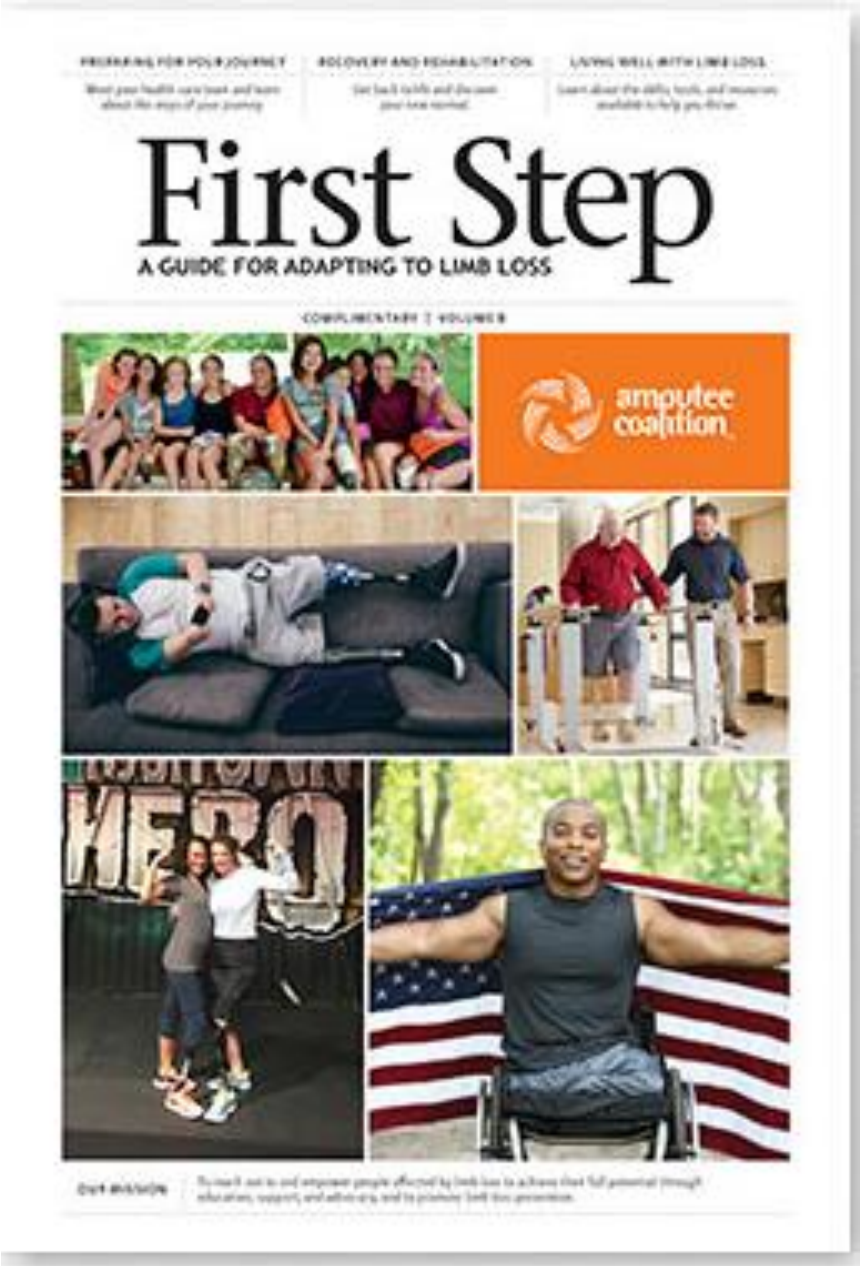
Nombre algo que haya comido hoy:_____

Nombre una cosa que lo haya hecho sentir activo hoy:_____

¿Cuál técnica usa para reducir el estrés?

_____

First Step Magazine



*GRATIS *

Ordene hoy al: https://shop.amputee-coalition.org/first-step-p42.aspx