

*Un Cambio para Lucía*  
*A Change for Lucy*



*Aprendiendo a Vivir con la Diabetes*

*Learning to Live with Diabetes*

## *¿Piensa que posiblemente tenga diabetes?*

- ¿Le dijo su doctor que usted tiene diabetes y quiere saber más sobre la enfermedad?
- ¿Le preocupa su salud y quiere saber como cuidar de su diabetes?

*Usted se puede cuidar bien y vivir una vida saludable aun con diabetes.*

*Permita que Lucía le muestre como...*



## *Do you think you might have diabetes?*

- Has your doctor told you that you have diabetes and you want to know more?
- Are you worried about your health and wondering how to take care of your diabetes?

*You can take care of yourself and stay healthy even with diabetes.*

*Let Lucy show you how...*

## *Esta es Lucía!*

A Lucía y a su familia les gusta relajarse y comer bocadillos después del trabajo.



## *Meet Lucy!*

Lucy and her family like to relax and eat snacks after work.

*Cuando Lucía cocina, utiliza  
mucho aceite y sal para dar sabor.*



*When Lucy cooks dinner, she uses a  
lot of oil and salt for flavor.*

*A Lucía le gusta comprar sodas y dulces para ella y su familia.*



*Lucy likes to buy soda and candy as treats for herself and her family.*

*Un día Lucía se da cuenta de que se ha estado sintiendo mal durante varios días.*

Ha tenido mucha sed por un periodo prolongado.



*One day, Lucy realizes she has been feeling bad for awhile.*

She has been thirsty all the time.

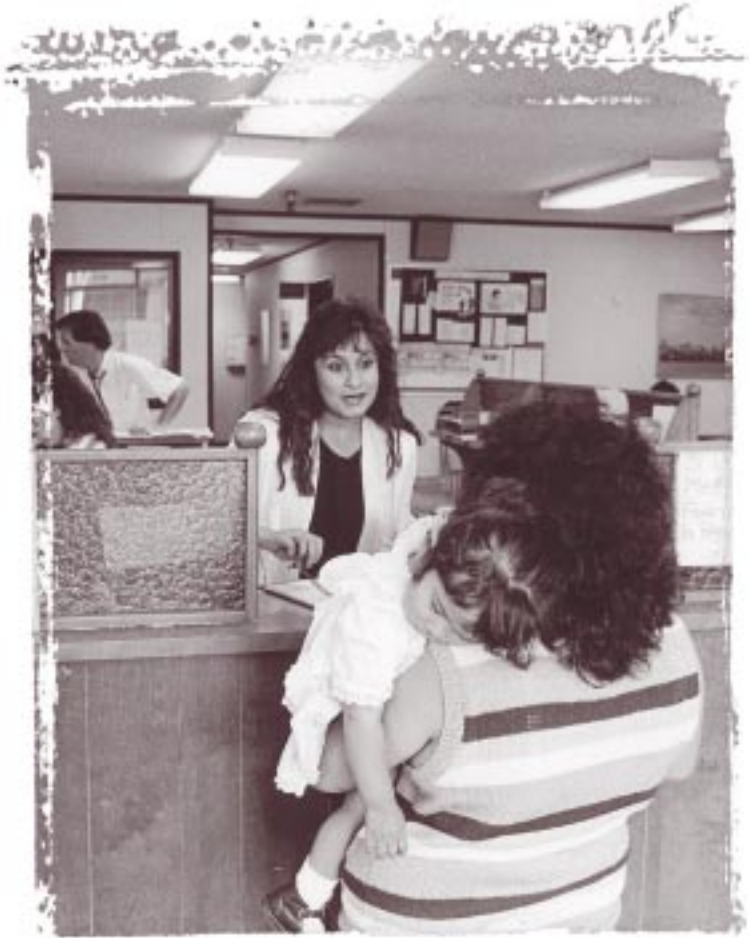


*También se ha dado cuenta de que tiene problemas de la vista y ha estado demasiado cansada para jugar con sus hijos.*



*She has also noticed problems with her vision and has been too tired to play with her kids.*

*Decide que es hora de ir a la clínica.*



*She decides it is time to go to the clinic.*



*La doctora le hace una prueba de sangre...*



*The doctor does a blood test...*

...y le informa a Lucía que el nivel de azúcar en su sangre está muy elevado. Tiene diabetes. Esto significa que su cuerpo lucha mucho en convertir en energía los alimentos que ella come.



...and tells Lucy that the sugar level in her blood is high. She has diabetes. This means her body has a hard time using the foods she eats for energy.

## *La doctora le explica a Lucía...*

que ella va a tener que cambiar ciertas cosas de su vida. Tener niveles de azúcar elevados en la sangre puede ser peligroso para el corazón, los ojos, los riñones y los pies. Pero estos problemas se pueden evitar comiendo bien y haciendo ejercicio.



## *The doctor explains to Lucy...*

that she will need to make some changes in her life. Having high blood sugar can cause serious problems with her heart, her eyes, her kidneys and her feet. But these problems can be avoided by eating well and exercising.

*La siguiente vez que vaya de compras, Lucía va a comprar más fruta y verdura fresca.*

No va a comprar alimentos procesados y bocadillos.



*Next time Lucy goes shopping, she buys more fresh fruits and vegetables.*

She avoids processed foods and snack foods.

*Las frutas y verduras que compra Lucía tienen bajos niveles de azúcar y grasa.*

Cuando las cocina, aprende a utilizar poquito aceite y a usar especias en vez de sal para darlas sabor.



*The fruits and vegetables Lucy buys are low in sugar and fat.*

When she cooks them, she learns to use very little oil and to use spices for flavor instead of salt.

*Lucía se siente mejor y la familia piensa que la nueva comida es deliciosa.*



*Lucy feels healthier and her family thinks the new meals are delicious.*



*Lucía decide también hacer más ejercicio.*

Cuando su doctor le dice que está bien, ella sale a caminar todos los días con Juanita.



*Lucy also decides to get more exercise.*

After her doctor says it's ok, she starts to walk with Janie each day.

*Lucía sabe que puede controlar su diabetes.*

Ella se siente bien porque se está alimentando regularmente con comidas balanceadas, está haciendo ejercicio y está tomando su medicina.



*Lucy knows that she can control her diabetes.*

She feels good because she is eating regular, well-balanced meals, exercising, and taking her medicines.

¿Quiere saber más acerca de  
cómo puede saber si tenga diabetes?

Do you want to know more about  
how to tell if you might have diabetes?



¿Quiere aprender más sobre  
la comida saludable y la actividad física?

Do you want to learn more about  
healthy foods and physical activity?



¿Quiere aprender más acerca de  
cómo cuidar su diabetes  
cuando se muda a trabajar durante el año?

Do you want to learn more about  
how to take care of your diabetes  
when you move for work during the year?



*Solo siga leyendo...*

*Just keep reading...*

## *¿Piensa que posiblemente tenga diabetes?*

*A lo mejor está preocupad@ por un amig@ o algún miembro de su familia que posiblemente tenga diabetes.*

► **Algunas personas son más susceptibles a la diabetes. Ellos tienen lo que se llaman “factores de riesgo.” ¿Tiene usted algunos de estos factores de riesgo? (Márquelos)**

- ¿Es usted de raza Africana Americana, Hispana/Latina, Indio Norte Americana, o Asiática Americana?
- ¿Tiene alguien de su familia diabetes?
- ¿Pesa más de su debido peso?
- ¿Hace poco ejercicio?
- ¿Tiene 45 años de edad o más?
- (mujeres) ¿Ha tenido diabetes mientras estaba embarazada?
- (mujeres) ¿Ha tenido un bebé que pesara más de 9 libras cuando nació?

► **Cuando a la gente le da diabetes, se empiezan a sentir raros. Estas sensaciones se llaman “síntomas”. ¿Tiene usted algunos de estos síntomas? (Márquelos)**

- ¿Tiene la vista borrosa?
- ¿Se ha sentido más cansado de lo normal?
- ¿Tiene mucha sed muy seguido (más de lo normal)?
- ¿Tiene que orinar mucho (más de lo normal)?
- ¿Ha subido o bajado de peso rápidamente?
- ¿Tiene heridas o llagas que no sanan?
- ¿Siente hormigueo o se le duermen las manos o los pies?
- ¿Tiene infecciones muy seguidas?
- ¿Se siente muy triste casi siempre?

*\*La arroba, @, indica el masculino y el femenino al mismo tiempo. (Arte Sana, 2002)*

Estas cosas no quieren decir que tenga diabetes, pero sí, quieren decir que debe hablar con su médico. Llévese esta lista a la clínica para que pueda hablar de las cosas que marcó.

Recuerde: Si aún no tiene diabetes, la puede prevenir. Si ya tiene diabetes, aún puede ser feliz y estar en buena salud, los empleados de la clínica le ayudaran a aprender como lograrlo.

Si necesita ayuda para encontrar una clínica,  
puede llamar al

**1-800-825-8205**

y le ayudaremos.

For English see pages 18-19.

## *Do you think you might have diabetes?*

*Maybe you're worried about a friend or family member who you think might have diabetes.*

- **Some people are more likely to get diabetes. They have what are called “risk factors.” Do you have any of these risk factors? (check them off)**
  - Are you African American, Hispanic/Latino, Native American, Asian American?
  - Does someone in your family have diabetes?
  - Are you overweight?
  - Do you not get very much exercise?
  - Are you 45 years old or older?
  - (for women) Have you had diabetes when you were pregnant?
  - (for women) Have you had a baby that weighed more than 9 pounds at birth?
  
- **When people get diabetes, they start to feel different. These feelings are called “symptoms.” Do you have any of these symptoms? (check them off)**
  - Is your vision blurry?
  - Have you felt more tired than usual?
  - Are you really thirsty a lot (more than usual)?
  - Do you have to urinate a lot (more than usual)?
  - Have you lost or gained weight very quickly?
  - Do you have any sores or cuts that aren't healing?
  - Do you have numbness or tingling in your hands or feet?
  - Do you have frequent infections?
  - Do you feel very sad all the time?



These things don't mean that you have diabetes, but they do mean that you should talk to your doctor. Take this list to the clinic so that you can talk about the things you checked.

Remember: If you don't have diabetes yet, you can prevent it. If you have diabetes, you can still be very happy and healthy—the people at the clinic will help you learn how to do that.

If you need help finding a clinic,  
you can call

**1-800-825-8205**

and we will help.

Para español lea páginas 16-17.

## *La alimentación sana es una parte importante en el cuidado de la diabetes.*

- **Recuerde:** Coma las cantidades debidas de estos alimentos, a la hora recomendada. ¡No se pierda las horas de comer y no coma demasiado! El tamaño de las porciones es muy importante, pídale a alguien en la clínica que le proporcione más información sobre el tamaño de porciones.

Fruta:	La fruta fresca tiene menos azúcar que la enlatada en almíbar. Coma 3 a 4 porciones al día.
Verduras:	Las verduras frescas y congeladas tienen menos sal que las de lata. Coma 3 a 5 porciones al día.
Las carnes con poca grasa como:	El pollo o el pavo sin la piel, el pescado, la carne molida desgrasada, el pavo molido, cortes de puerco con poca grasa y queso bajo en grasa. Coma 2 a 3 porciones al día.
Leche desgrasada o yogurt:	Coma 2 a 3 porciones al día.
Almidones tales como:	El pan, cereales, tortillas, arroz, sopas, frijoles y maíz. Coma 6 porciones al día.
Las bebidas de bajas calorías...	(o sin calorías) no le afectaran mucho el nivel de glucosa en la sangre. ¡Asegúrese de beber mucha agua también!

(Las recomendaciones de porciones tomadas de la publicación  
*Comer para vivir, Viviendo bien con la diabetes*  
 del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas  
 [Texas Department of State Health Services]).

- **No coma demasiado en una sentada.**
- **Es mejor comer varias comidas pequeñas o bocados a lo largo del día.**

## *Tenga cuidado con los siguientes alimentos.*

- **Recuerde:** No hay alimentos que nunca debe tomar, pero tenga mucho cuidado con los siguientes alimentos—no coma mucho de ellos o muy seguido.

Bebidas dulces, tales como:	Sodas, Kool-Aid, Gatorade, y Sunny Delight
Alimentos altos en azúcar y grasas, tales como:	Helados, chocolates, pasteles, galletas, y papitas
Comidas grasas, como:	Chorizo, queso, hot dogs, frijoles preparados con manteca, alimentos fritos, tortillas fritas, comida rápida
Tortillas de harina:	(Las de maíz son más saludables)
Leche entera	
Pollo o pavo con la piel	
Carnes enlatadas procesadas u otras que tienen mucha grasa, tales como:	El Spam y cortes para lonche

For English see pages 22-23.

*Eating healthy is an important part  
of taking care of diabetes.*

- **Remember: Eat these foods in the right amounts, at the right times of the day. Don't skip meals and don't eat too much! Portion sizes are very important, ask someone at the clinic for more information about portion sizes.**

Fruit:	Fresh has less sugar than fruit canned in heavy syrup. Eat 3-4 servings each day.
Vegetables:	Fresh and frozen vegetables have less salt than canned. Eat 3-5 servings each day.
Lean meats, such as:	Chicken, or turkey without the skin, lean fish, lean ground beef, ground turkey, lean cuts of pork and low fat cheese. Eat 2-3 servings each day.
Low fat milk and yogurt:	Eat 2-3 servings each day.
Starches, such as:	Breads, cereals, tortillas, rice, soup, beans and corn. Eat 6 servings each day.
Calorie free drinks:	Be sure to drink lots of water too!

(Portion recommendations from  
Texas Department of State Health Services publication  
*Food for Life, Living Well With Diabetes.*)

- **Don't eat too much at one time.**
- **It's better to eat several small meals and snacks throughout the day.**

*Be careful with these foods.*

- **Remember:** There aren't any foods that you can never have, but be careful with the following foods—don't eat too much or too often.

Sweet drinks, such as:	Sodas, Kool-Aid, Gatorade, and Sunny Delight
Foods high in fat and sugar, such as:	Ice cream, chocolates, cakes, cookies, and chips
Greasy or fatty foods, such as:	Chorizo, cheese, hot dogs, beans prepared with fat, fried foods, fried tortillas, fast food
Flour tortillas:	(Corn are healthier)
Whole milk	
Poultry with the skin on	
Canned, processed or other meats that are high in fat, like:	Spam and lunch meats

Para español lea páginas 20-21.

## *La actividad física o el ejercicio es muy importante.*

Le puede ayudar a controlar peso y a controlar los niveles de azúcar en su sangre. A la gente que no tiene diabetes, el ejercicio les puede ayudar a no desarrollarla.

---

- **Asegúrese de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos cuatro veces a la semana. Invite a sus amigos y a su familia—¡Así es más divertido y a ellos les beneficia también!**
- **A pesar de que su trabajo sea una actividad física (como cosechar fruta o levantar cosas pesadas), eso es solo trabajo—¡también debe tomarse el tiempo para divertirse! Es importante darle la oportunidad a su cuerpo para que se mueva de maneras diferentes a lo que se está acostumbrad@.**
- **Aquí le presentamos algunas cosas que podría hacer que son divertidas y saludables:**

- Nadar
- Bailar
- Caminar con amig@s
- Hacer deporte
- Andar en bicicleta
- Trabajar en el jardín

- **Asegúrese de cuidarse mientras hace ejercicio. Si tiene diabetes debe:**

Consultar a su médic@ antes de empezar con un plan de ejercicio

Verificar el nivel de azúcar de su sangre antes de empezar a hacer ejercicio

Llevar con una identificación con su nombre, dirección, número de teléfono y algo que diga que usted tiene diabetes

Tome mucha agua (antes, durante y después de hacer ejercicio)

Use ropa y zapatos cómodos

Revise sus pies cuando haya terminado

Deténgase inmediatamente si se siente mal o si le duelen los pies— ¡El ejercicio le debería hacer sentir bien no mal!



## *Physical activity or exercise is important.*

It will help you lose weight and help manage the sugar levels in your blood. For people who don't have diabetes, it can keep them from getting diabetes.

---

- Make sure that you get thirty minutes of physical activity at least four times each week. Ask your friends and family to join you—it's more fun and they'll stay healthy too!
- Even if the work you do is exercise (like picking fruit or carrying heavy things), that's work—you should also take time to have fun! It's important to give your body a chance to move in a different way from the work that you do.
- Here are some ideas of physical activity that are lots of fun too:

- Swimming
- Dancing
- Walking with friends
- Playing sports
- Riding a bicycle
- Working in the garden

- **Make sure to take care of yourself while you are exercising. If you have diabetes you should:**

Check with your doctor before beginning an exercise plan

Check your blood sugar before exercising

Carry ID with your name, address, phone number and something saying that you have diabetes

Drink lots of water (before, during and after the exercise)

Wear comfortable clothes and shoes

Check your feet after you're done

Be sure to stop if you're feeling sick or your feet hurt—exercise should make you feel good, not bad!

## *Todos deben de esforzarse para controlar su diabetes.*

Si usted se muda durante el año para trabajar, hay algunas otras cosas que debe considerar:

---

### ➤ **Antes de irse:**

Vaya al doctor. Dígale al doctor que se va a ir.

Si está inscrito en el proyecto Track II, llame al 1-800-825-8205 para decirnos que se muda.

Pídale al doctor que le ayude a conseguir más pastillas para la diabetes, insulina, jeringas, y cualquier otra medicina que necesite.

### ➤ **Mientras viaja:**

Si usa insulina, no deje que se caliente o que se enfríe mucho. No la deje en el compartimiento del carro, en la cajuela o en el sol.

Lleve consigo una identificación que diga que tiene diabetes. Se pueden conseguir también pulseras o collares que digan que tiene diabetes.

Que no se le pasen las horas de comer o de echarse un bocado. Lleve alimentos dulces en su carro (dulces, tabletas de glucosa, jugo de fruta) en caso de que se le baje el azúcar de la sangre.

No maneje más de dos horas sin verificar el nivel de azúcar de su sangre. Si tiene niveles bajos, o si se siente mal, párese en algún lugar seguro, hágase un tratamiento y espérese por lo menos 15 minutos antes de empezar a manejar de nuevo. Es peligroso manejar con niveles bajos de azúcar.

Acuérdese de sus pies: El estar sentado mucho tiempo le puede afectar la circulación. Deténgase cada 2 o 3 horas y camine un poco. Dentro del carro: estire las piernas, mueva los tobillos, mueva los dedos de los pies, desabróchese los zapatos si se le hinchan los pies y no cruce las piernas.

Revíse los pies 2 veces al día mientras viaja y cuando haya llegado a su destino.

Acuérdese que las recomendaciones de la buena alimentación siguen en vigencia aun cuando esta viajando. Busque opciones saludables en los restaurantes.

► **Cuando llegue a su destino:**

Recuerde que si le cambian el horario (si trabaja a diferentes horas que antes) o las actividades (si realiza más o menos actividades físicas) en su nuevo lugar de empleo, va a tener que verificar el nivel del azúcar de su sangre con mucho cuidado, y a lo mejor tiene que cambiar su dieta o su horario de comidas.

**H**able con alguien de su equipo del cuidado de la diabetes (medic@, enfermer@, dietas, etc.) acerca de cuales cambios debe hacer.

Si esté inscrito en el proyecto Track II, llame al 1-800-825-8205 para avisarnos a donde se ha mudado y a cual clínica o medic@ va a visitar.

**Si necesita ayuda con el tratamiento  
de su diabetes cuando se mude,  
puede inscribirse en el  
proyecto Track II.**

Nosotros le ayudamos a encontrar  
clínicas a las que puede ir y le decimos a  
los doctores que tratamientos necesita  
usted. Llámenos al

**1-800-825-8205**

(gratis) para obtener mayor  
información o para inscribirse.

For English see pages 28-29.

## *Everyone has to work hard to manage their diabetes.*

If you move for work during the year, there are some extra things that you should think about:

---

### ➤ **Before you leave:**

Go to the doctor. Tell the doctor you are leaving.

If you are enrolled in Track II, call 1-800-825-8205 to let us know you're moving.

Ask your doctor to help you get extra supplies of diabetes pills, insulin, syringes, and any other medication you may need.

### ➤ **While you're traveling:**

If you use insulin, don't let it get too hot or too cold. Do not leave it in the glove box or trunk of the car or in direct sunlight.

Carry some identification that tells people you have diabetes. There are also necklaces and bracelets that you can get that say you have diabetes.

Do not skip meals or snacks. Keep extra sweet food in your car in case of low blood sugar (Lifesavers, glucose tablets, fruit juice).

Do not drive more than 2 hours without checking your blood sugar. If you have low blood sugar, or feel sick, pull off the road, treat and wait at least 15 minutes before driving again. It is not safe to drive with low blood sugar.

Think about your feet: Sitting for a long time can affect your circulation. Stop every 2 or 3 hours to walk around. In the car: stretch your legs, flex your feet at the ankles, wiggle your toes, unlace your shoes if your feet swell and keep your legs uncrossed.

Check your feet 2 times a day while you're traveling and after you get to your new location.

Remember healthy food guidelines still apply when traveling. Look for healthy choices at restaurants.

► **After you get there:**

Remember that if you have a change in schedule (working at different times than you used to) or activity (doing more—or less—physically demanding work) in your new location you will need to monitor your blood sugars more closely and possibly make changes to your diet or meal times.

**T**alk to someone from your diabetes care team (doctor, nurse, dietician, etc.) about what changes to make to best manage your diabetes.

If you are enrolled in Track II, call 1-800-825-8205 to let us know where you've moved to and what clinic/doctor you plan to visit.

**If you need help managing your diabetes  
when you move, you can enroll in the  
Track II project.**

We help you find clinics to visit and we help  
your doctors know what treatment you need.

Call us at

**1-800-825-8205**

(free call) for more information or to enroll.

Para español lea páginas 26-27.

Producido originalmente por el Centro Médico de Stovall (Stovall Medical Center) y la Alianza de Salud de los Trabajadores Agrícolas de Carolina del Norte (NC Farmworker Health Alliance). Originalmente diseñado por los estudiantes del programa The Apples Service Learning Program en la Universidad de UNC-Chapel Hill.

Escritor: Colin Austin      Diseñadora: Anne Harpe      Fotógrafo: Alan Pogue  
Revisiones en 2003: Carmel Drewes

Agradecimiento especial a las familias de trabajadores agrícolas de los condados de Granville County, NC y de Travis County, TX.

La producción de este folleto ha sido posible gracias al patrocinio del Programa/Concilio Sobre la Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.

---

Originally produced by Stovall Medical Center and the North Carolina Farmworker Health Alliance. Original design by students in the Apples Service Learning Program at UNC-Chapel Hill.

Written by: Colin Austin      Design: Anne Harpe      Photography: Alan Pogue  
2003 revisions: Carmel Drewes

A very special thank you to farmworker families in Granville County, NC and Travis County, TX.

Made possible with funding by the Texas Diabetes Council/  
Texas Department of State Health Services.



---

Para obtener copias adicionales, comuníquese con:

For additional copies contact:

## **Migrant Clinicians Network**

PO Box 164285  
Austin, TX 78716

[www.migrantclinician.org](http://www.migrantclinician.org)



**1-800-825-8205**

