

Save the date

THE CHALLENGE

CELEBRATING 10 YEARS!

January 11 & 12, 2019

YOUR HEALTH MATTERS!



Managing Medication for Diabetes

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

INSIDE



Page 2 Role Model



Page 3 Healthy Recipe



Page 4 Free Exercise & Nutrition Classes

Besides exercising and eating right, people with diabetes also need to take medication to:

Lower or control blood pressure

Lower blood glucose levels

Control blood lipids

Prevent or control a complication

For other diseases

2 Two ways to take medications: Pills Injections

Caution: Some medications can increase glucose. This is why it is important to not self-medicate. Always seek medical advice.

Pedal all the way! cycloBia Nights

Save the date

Friday, November 30, 2018 6:30 p.m. - 9:30 p.m.



For more information: (956) 546-HELP https://www.cyclobiabrownsville.com/



**HEALTHY LIVING**  
*Role Model*

## ELPIDIA RAMÍREZ JUÁREZ

**“The Salud y Vida program has helped me a lot because I would ignore a lot of things. It has taught me what I should eat because when I was first diagnosed with diabetes I said ‘I don’t even know what to eat.’”**

**“Sometimes I wouldn’t eat to avoid gaining more weight, but turns out it was actually harming me to do that. Now I’ve learned what I should eat and have lost a lot of weight.”**

**“I’ve seen a lot of changes in my mood as well. When I was first diagnosed, I became depressed but little by little, I’ve been feeling better with the changes I’ve made. I’m very happy with the program.”**



## HEALTHY RECIPE: CAULIFLOWER & SWEET POTATO MASH

### INGREDIENTS:

Source: Go365



- |   |   |
|---|---|
| 1 head of cauliflower, trimmed and cut into florets | 1/3 cup reduced –sodium chicken broth, warmed |
| 2 large sweet potatoes, peeled and cubed            | 2 tablespoons reduced fat sour cream          |
| 2 garlic cloves, minced or crushed                  | Salt & pepper to taste                        |
|   | Chopped green onion for garnish               |

### PREPARATION:

1. Prepare the vegetables as indicated in the ingredient list
2. Steam the cauliflower and sweet potatoes together, until tender but not too soft, about 9 minutes
3. Transfer to a bowl and add broth (warm so as not to cool off the mash) and sour cream
4. Mash together to your desired consistency.
5. Add salt & pepper to taste
6. Garnish with a sprinkle of chopped green onion.

## WHAT IS INSULIN?

It’s a hormone produced by the pancreas that helps the body use the glucose to produce energy.

### MYTH:

### FACTS:

Insulin causes blindness and other complications.

Insulin does not cause blindness. Diabetes complications might cause blindness.

Insulin should be injected in the vein.

No. Injecting insulin in the vein can be dangerous. Only a doctor in the emergency room can do it.

Insulin causes weight gain.

Yes, the patient can gain weight at the beginning of treatment but it can be managed with a healthy diet and exercise.

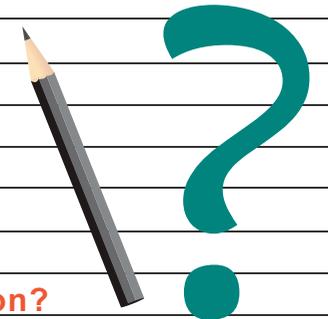


## QUESTIONS TO ASK YOUR DOCTOR:



- What is the medication’s name?
- Is there a generic brand?
- Why am I taking this medicine?
- For how long would I be taking it?
- Can I take it with an empty stomach?
- What should I do if I forget to take it?
- If I can’t take it, what should I do?

- Can I drink alcohol while I am on this medication?
- When does the drug begin to have an effect?
- How do I know if it is working? Can I measure it with a glucometer?
- What problems should I anticipate? When do the side effects vanish?
- What should I do if my glucose levels or blood pressure fall too low?
- When should I take it?
- How much should I take?



DOCTOR SIGNATURE \_\_\_\_\_

DATE/TIME \_\_\_\_\_

**Reserva las fechas**

**THE CHALLENGE**

**CELEBRANDO 10 AÑOS**

**11 y 12 de enero, 2019**

NOVIEMBRE 2018 VOLUMEN 150

**TU SALUD ¡SÍ CUENTA!**

**Manejo de medicamentos para la diabetes**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

**CONTENIDO**

Página 2  
Modelo a seguir

Página 3  
Receta saludable

Clases de ejercicios y nutrición GRATIS

**Además de comer sano y hacer ejercicio, las personas con diabetes también necesitan tomar sus medicinas para:**

- Bajar o controlar la presión arterial
- Bajar los niveles de glucosa en la sangre
- Prevenir o controlar una complicación
- Controlar los lípidos en la sangre (colesterol)
- Otras enfermedades

**2** Hay dos formas en que se pueden tomar los medicamentos:

- Pastillas
- Inyecciones

**PRECAUCIÓN:** algunos medicamentos podrían subir sus niveles de glucosa, por lo tanto, es muy importante que no se automedique. Siempre pregunte a su doctor antes de tomar cualquier medicamento.

*¡Pedaléale!* en **cycloBia Nights** Reserva la fecha

**viernes, el 30 de noviembre, 2018**  
**6:30 p.m. - 9:30 p.m.**

Para más información:  
(956) 546-HELP  
<https://www.cyclobiabrownsville.com/>

## ELPIDIA RAMÍREZ JUÁREZ

“El programa de Salud y Vida me ha ayudado mucho porque yo ignoraba muchas cosas. Me ha enseñado que debo comer porque, cuando me diagnosticaron con diabetes, dije: ‘no sé ni qué comer’.”

“A veces no comía para no subir, o engordar más, y eso me estaba haciendo más daño. Ahora he aprendido qué debo comer y he bajado bastante de peso.”

“He visto muchos cambios en mi estado de ánimo. De pronto, me deprimí cuando me dijeron que tenía glucosa en la sangre, pero, poco a poco, me he sentido mejor con los cuidados que me han enseñado. Me siento muy contenta con el programa.”



## RECETA SALUDABLE: PURÉ DE COLIFLOR Y CAMOTE

### INGREDIENTES:

fuelle: Go365



1 coliflor, cortada en grumos  
2 camotes grandes, pelados y cortados en cubos  
2 dientes de ajo, picados y triturados

1/3 de taza de caldo de pollo bajo en sal, caliente  
2 cucharadas de crema agria reducida en grasa  
Sal y pimienta al gusto  
Cebollitas verdes picadas para decorar

### INSTRUCCIONES:

1. Prepare los vegetales como se le indica en la lista de ingredientes.
2. Cueza al vapor la coliflor y los camotes, hasta que se ablanden, sin que lleguen a estar muy suaves, por 9 minutos aproximadamente.
3. Una vez cocidos, póngalos en un tazón y agregue el caldo de pollo (caliente o tibio, para evitar que se enfríe el puré), y agregue la crema agria.
4. Haga puré los ingredientes en el tazón, hasta que el puré quede en la consistencia que desee.
5. Agregue sal y pimienta al gusto.
6. Decore espolvoreando las cebollitas verdes picadas.

## ¿Qué es la insulina?

Es una hormona que produce el páncreas, que ayuda a nuestro cuerpo a utilizar la glucosa para producir energía.

### Mitos y verdades sobre la insulina

MITO:	VERDAD:
La insulina causa ceguera y otras complicaciones.	La insulina no causa ceguera. Las complicaciones de la diabetes pueden causar ceguera.
La insulina debe ser inyectada en la vena.	No. Inyectar insulina en la vena puede ser peligroso. Solo un doctor, en la sala de emergencias, puede hacerlo.
La insulina provoca aumentar de peso.	Sí, el paciente puede aumentar de peso al inicio del tratamiento, pero puede controlarse con una dieta sana y ejercicio.



## PREGUNTAS QUE DEBE HACER A SU DOCTOR:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
- ¿Existe alguna marca genérica?
- ¿Por qué debo tomar esta medicina?
- ¿Cada cuándo debo tomarla?
- ¿Qué cantidad (dosis) debo tomar?
- ¿Puedo tomarla con el estómago vacío?
- ¿Qué debo hacer si se me olvida tomar la medicina?
- Si no puedo tomarla, ¿Qué debo hacer?
- ¿Puedo beber alcohol mientras estoy en tratamiento?
- ¿Por cuánto tiempo voy a estar tomando este medicamento?
- ¿Cuándo empieza a surtir efecto el medicamento?
- ¿Cómo puedo saber que está funcionando la medicina? ¿Puedo medirlo con un glucómetro?
- ¿Qué problemas debo anticipar? ¿Cuándo desaparecen los efectos secundarios?
- ¿Qué debo hacer si mis niveles de glucosa o de presión arterial bajan de más?