

UT MOBILE HEALTH CLINIC

SCHOOL OF PUBLIC HEALTH CLINIC

ONE WEST UNIVERSITY BLVD. BROWNSVILLE, TEXAS 78520

OBTÉN LA VACUNA
CONTRA LA GRIPE
GRATIS
NO SE REQUIERE CITA

LUNES
8:30A.M. - 4:00P.M.

JUEVES
8:30A.M. - 12:00P.M.

PARA MÁS INFORMACIÓN, FAVOR DE LLAMAR AL:
(956)551-4711



THE CHALLENGE

PROXIMAMENTE!
ENERO 2020

BROWNSVILLE, TX

TheChallenge-RGV
@TheChallengeRGV
@TheChallengeRGV

TEMPORADA 2020

TEMPORADA 2020

TEMPORADA 2020

FIND US ON: | SÍGUENOS EN:

Tu Salud Sí Cuenta tusaludsicuenta TuSaludSiCuenta

www.tusaludsicuenta.org

Be sure to catch our segments on the Buenos Dias Program, 8:00 a.m. on channel Vallevisión. | No te pierdas nuestros segmentos en el programa Buenos Dias as las 8:00 a.m. en Vallevisión.

GRACIAS A NUESTROS PATROCINADORES



TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

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).

NOVIEMBRE 2019

VOLUMEN 162

MANEJO DE MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES



Página 3
Gloria Narvaez

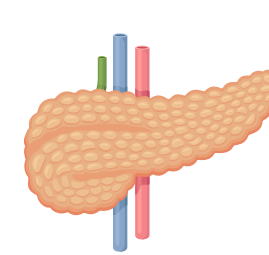


Página 3
Receta Saludable



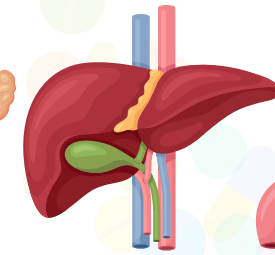
Página 4
Eventos Comunitarios

¿CÓMO FUNCIONAN LOS MEDICAMENTOS?



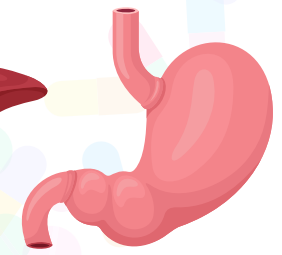
PÁNCREAS

Ayudan al páncreas a producir insulina.



HÍGADO

Evitan que el hígado libere la glucosa almacenada.



ESTÓMAGO

Impiden que el estómago y los intestinos absorban más glucosa.



MÚSCULOS

Ayudan a los músculos a absorber más glucosa.



4 CONSEJOS PARA CONTROLAR LA DIABETES EN TEMPORADA DE DÍAS FESTIVOS



No olvides tomar tus medicamentos
Sigue las recomendaciones de tu doctor.



Reduce tus porciones
Lleva un plato más pequeño a la mesa.

Disfruta tu comida
Puedes comer un poco menos, si masticas despacio y saboreas cada bocado.



Evita servirte dos veces
Platicar con tu familia durante la comida mientras masticas despacio, ayuda a digerir mejor los alimentos.

Adaptación de: Hawai'i Pacific Health

PIERNAS DE PAVO ASADAS

Ingredientes

- 4 piernas de pavo
- 1 cucharada de aceite de canola o aceite de oliva
- 1/2 limón amarillo
- 1/2 cucharadita de romero fresco, desquebrajado
- Sal y pimienta (al gusto)

Modo de preparación

1. Caliente el horno a 425 F.
2. En una cacerola, coloque las piernas de pavo, recubriéndolas con aceite.
3. Rocíe las piernas de pavo con el jugo de limón, y espolvoree el romero.
4. Agregue sal y pimienta al gusto.
5. Hornee por 10 minutos a 425 F.
6. Reduzca la temperatura del horno a 350 F y continúe horneando hasta que estén cocidas (aprox. 30 minutos, dependiendo del tamaño de las piernas de pavo*).
7. Para una comida baja en grasa saturada, retire la piel antes de consumir.

**Para determinar la temperatura interna de la carne, inserte un termómetro para carne de lectura instantánea en la parte más gruesa de la pierna de pavo. Evite colocar el termómetro cerca del hueso o en cualquier área que contiene cartilago. Si el termómetro marca menos de 165 F, cocine las piernas de pavo por un período adicional de 5 a 10 minutos y vuelva a medir la temperatura.*

Fuente: Fresh Seasonal Recipes from The Happy Kitchen - Joy Casnovsky, Katy Levit and Adriana Prioleau, Sustainable Food Center Cookbook

Información Nutricional %VD*

Información Nutricional	%VD*
Tamaño de la porción:	1/4 de la receta
Calorías	295
Calorías de grasa 123	
Grasa total 14g	21%
Grasas saturadas 4g	18%
Colesterol 119mg	40%
Sodio 256mg	11%
Carbohidratos 1g	1%
Fibra 0g	0%
Proteínas 40g	

*Basado en una dieta de 2000 calorías.



INSULINA MITOS Y REALIDADES

La insulina causa ceguera y otras complicaciones.

La insulina no causa ceguera. Las complicaciones por la diabetes descontrolada podrían causar ceguera.

La insulina se debe inyectar en la vena.

No. Si se inyecta insulina en la vena puede ser peligroso. Solamente un doctor en la sala de emergencias está capacitado para hacerlo.

La insulina provoca subir de peso.

Sí, es probable que el paciente suba de peso al inicio del tratamiento, sin embargo, puede ser contrarrestado con una dieta saludable y ejercicio.



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

GLORIA NARVAEZ

“ Cuando empecé con el programa de Salud Y Vida tenía un A1C de 13 puntos, y ahorita es un 5. ”

“ Es importante tomar las medicinas recetadas por el doctor, ya que si se olvidan, vuelven a subir los niveles de azúcar. ”

UT MOBILE HEALTH CLINIC

SCHOOL OF PUBLIC HEALTH CLINIC

ONE WEST UNIVERSITY BLVD. BROWNSVILLE, TEXAS 78520



GET YOUR
FREE
FLU SHOTS

WALK-INS ARE WELCOME!

MONDAYS 8:30A.M. - 4:00P.M. **THURSDAYS 8:30A.M. - 12:00P.M.**

FOR INFORMATION, PLEASE CALL:
(956)551-4711



THE CHALLENGE

TheChallenge-RGV
@TheChallengeRGV
@TheChallengeRGV

BROWNSVILLE, TX

STAY TUNED!
JANUARY 2020

2020 SEASON

2020 SEASON

2020 SEASON

FIND US ON: | SÍGUENOS EN:



Tu Salud Sí Cuenta



tusaludsicuenta



TuSaludSiCuenta



www.tusaludsicuenta.org

Be sure to catch our segments on the Buenos Dias Program, 8:00 a.m. on channel Vallevisión. | No te pierdas nuestros segmentos en el programa Buenos Dias as las 8:00 a.m. en Vallevisión.

THANK YOU TO OUR PARTNERS



YOUR HEALTH MATTERS

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

NOVEMBER 2019

VOLUME 162

MEDICATION MANAGEMENT FOR DIABETES

WHAT DO MEDICATIONS DO?



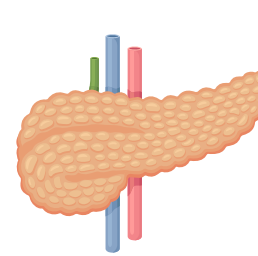
Page 3
Gloria Narvaez



Page 3
Healthy Recipe

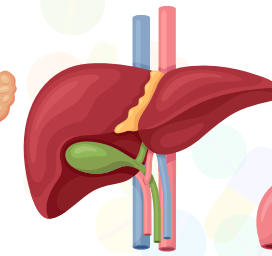


Page 4
Community Events



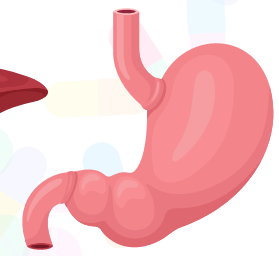
PANCREAS

Helps the pancreas produce insulin



LIVER

Prevent the liver from releasing stored glucose



STOMACH

Prevent the stomach and the intestines from absorbing more glucose.



MUSCLES

Help the muscles absorb more glucose



4 TIPS TO MANAGE DIABETES OVER THE HOLIDAY



Don't forget to take your medications
Take your medications on the appropriate timelines. If you use insulin, be prepared to use your insulin on the go.



Take a smaller plate to the table
You'll automatically eat a little less during each sitting.

Enjoy your food
You can eat a little less while savoring each bite.



Avoid eating a second plate
Eat slowly, catch up with your family, this helps build bonds between families and allows you to digest your food (and ultimately, eat a little less).

Adapted from: Hawai'i Pacific Health

ROASTED TURKEY LEGS

Ingredients

- 4 turkey legs
- 1 tablespoon of canola or olive oil
- 1/2 teaspoon of fresh rosemary, crushed or 1/4 teaspoon of dried rosemary, crushed
- Salt and pepper (Optional)

Instructions

1. Preheat oven to 425 F.
2. Place the turkey legs in a small casserole dish, and rub with oil.
3. Squeeze the lemon juice over the turkey legs.
4. Sprinkle with the crushed rosemary.
5. Add a pinch of salt and pepper if desired.
6. Bake for 10 minutes at 425 F.
7. Reduce the heat to 350 F and continue baking until done (approx. 30 minutes, depending on the size of the legs).
8. Turkey legs are done when they are golden brown and have reached an internal temperature of 165 F.*
9. Remove the skin before eating for a meal lower in saturated fat.

*To determine the internal temperature of the meat, insert an instant-read meat thermometer into the thickest part of the turkey leg meat. Avoid placing the thermometer near the bone or into any areas containing gristle. If the thermometer measures less than 165 F, cook the turkey legs for an additional 5-10 minutes.

Nutrition Facts	%DV*
Serving size:	1/4 Recipe
Calories	295
Calories from fat 123	
Total fat 14g	21%
Saturated fat 4g	18%
Cholesterol 119mg	40%
Sodium 256mg	11%
Carbohydrate 1g	1%
Fiber 0g	0%
Protein 40g	

*Based on a 2000 calorie diet



Source: Fresh Seasonal Recipes from The Happy Kitchen - Joy Casnovsky, Katy Levit and Adriana Prioleau, Sustainable Food Center Cookbook

INSULIN MYTHS VS. REALITY

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.



HEALTHY LIVING
Role Model

GLORIA NARVAEZ

“When I first began with the Salud y Vida program I had an A1C level of 13 and now it's at a 5.”

“It's important to take the medication prescribed by the doctor because if I forget to take it then I know my sugar level will go back up.”