

Guía de Servicios de Soporte & Educación Diabética en la Región Capital



La *Guía de Servicios de Educación y Soporte Diabético* del Distrito Capital fue producida en asociación con la American Diabetes Association y el Healthy Capital District Diabetes Community Health Improvement Task Force.

La imprenta de esta guía ha sido posible gracias al generoso apoyo de Sanofi.



Esta guía es revisada anualmente para garantizar la información más actualizada. También hay acceso a copias electrónicas disponibles en www.healthycapitaldistrict.org. Si observa un error u omisión, contáctenos a hcdi@healthycapitaldistrict.org.

Tabla de Contenidos

Sección 1: Pre-Diabetes/Manejo de la Diabetes y Educación

Riesgos de la diabetes y Programas de Prevención	1-8
Administración y Educación	9-10
Grupos de Apoyo	11
Programas de Asistencia con Medicamentos	12
Preguntas para su farmacia.....	13
Sitios de colección de objetos punzantes	14
Equipo de Servicios de Salud para personas con diabetes	15-16

Sección 2: Una Vida Diaria Activa

Recursos de Nutrición y Actividad Física	17-19
Actividad Física – Como Incorporarla en Tu Vida.....	20
Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York.....	21
Aplicaciones para Smartphones y Recursos en el Internet.....	23-24
Hechos sobre la diabetes.....	25

PREDIABETES

¿Qué es y qué puedo hacer?



¿Que es prediabetes?

La prediabetes es una condición que precede a la diabetes. Significa que sus niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal pero no son lo suficientemente altos como para llamarse diabetes. No hay síntomas claros de la prediabetes. Puedes tenerlo y no saberlo.

Si tengo prediabetes, ¿qué significa?

Esto significa que podría contraer diabetes tipo 2 cerca o en el futuro. También es más probable de contraer una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. La buena noticia es que puede tomar medidas para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

¿Cómo puedo retrasar o prevenir diabetes tipo 2?

Es posible que pueda retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 con:

- Actividad física, como caminar
- Si necesario perder peso, incluso perder algunos cuantos kilos ayudará
- si su médico lo prescribe, tomar medicamentos.

Si ya tiene diabetes, estos pasos pueden normalizar su glucosa. Pero aún tiene un mayor riesgo de diabetes tipo 2.



La actividad física regular puede retrasar o prevenir la diabetes

Estar activo es una de las mejores maneras de retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Además, puede disminuir su peso, la presión arterial, y mejorar los niveles de colesterol. Pregúntele a su médico sobre formas seguras de estar activo.

Una forma de estar más activo es tratar de caminar media hora al día, cinco días a la semana. Si no tiene 30 minutos a la vez, haga caminatas cortas durante el día.

La pérdida de peso puede retrasar o prevenir la diabetes

Alcanzar un peso saludable puede beneficiarle bastante. Si tiene sobrepeso, cualquier pérdida de peso, incluso el 7% (por ejemplo, perder aproximadamente 15 libras si pesa 200) puede prevenir o retrasar su riesgo de diabetes.



Tome decisiones saludables

Aquí hay algunos pasos que puede tomar para cambiar la forma en que come. Pequeños pasos crean grandes recompensas.

- Reduzca el consumo de refrescos y jugos. Tome agua o bebidas sin calorías.
- Elija bocadillos bajos en calorías, como palomitas de maíz en lugar de papas fritas
- Coma ensaladas con aderezo bajo en calorías y al menos un vegetal en la cena todas las noches.
- Elija frutas en lugar de pasteles o galletas.

Reduzca las calorías reduciendo sus porciones

- Coma porciones más pequeñas de sus comidas diarias.
- Cuando comas fuera, comparte tu plato principal con un amigo o familiar, o llévate la mitad a casa.

Documente su proceso

Anote cuánto y qué come y bebe durante una semana. Escribir las cosas te hace más consciente de lo que estás comiendo y te ayuda a perder peso.

Reducir las grasas malas

- Asar, cocer al vapor o hornear en lugar de freír.
- Use una pequeña cantidad de aceite para cocinar en lugar de mantequilla o manteca.
- Coma proteínas de origen vegetal como frijoles en lugar de carne y pollo.
- Elija pescado al menos dos veces por semana.
- Coma carnes magras, como cortes redondos o de lomo, o pollo sin piel.
- Reducir el consumo de carnes procesadas y altas en grasa como perros calientes, chorizos y tocino.
- Coma menos postres con alto contenido de grasa, como helados, pasteles con glaseado y galletas.
- Evite la margarina y otros alimentos con grasas saturadas



Resumiendo

- La diabetes es una enfermedad grave - si la retrasa o la previene, disfrutará de una mejor salud a un largo plazo.
- La diabetes es común, pero puede reducir su riesgo al perder una pequeña cantidad de peso.
- Cambios en su forma de comer y aumentando su actividad puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

Vea a su medico

Si tiene un mayor riesgo de diabetes, pregúntele a su médico acerca de hacerse una prueba en su próxima visita. Haga nuestra prueba de riesgo en diabetes.org/risktest para averiguar si tiene algún riesgo.

Empieza

- Mantente físicamente activo.
- Haga un plan para perder peso.
- Documente su proceso.



Quién Está en Riesgo de Tener Prediabetes y Diabetes Tipo 2

Si le han diagnosticado Prediabetes, corre el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2. Usted está en riesgo de desarrollar Prediabetes y Diabetes Tipo 2 si:

- Tiene sobrepeso
- Tiene 45 años o más
- Tiene madre, padre, hermanos o hermanas con diabetes tipo 2
- Tiene actividad física menos de 3 veces a la semana.
- Alguna vez ha tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o ha dado la luz a un bebé que pesó más de 9 libras al nacer
- Es afroamericano, hispano / latino, indígena o nativo de Alaska (ciertas islas del Pacífico y Asia también tienen un riesgo más alto)
- Las mujeres que tienen un trastorno hormonal llamado Síndrome de Ovario Poliquístico también tienen un mayor riesgo de desarrollar Prediabetes, Diabetes Gestacional y Diabetes Tipo 2.

Puede prevenir o revertir la Prediabetes con simples y científicamente comprobados cambios de su estilo de vida, como perder peso en caso de sobrepeso, comer de manera más saludable y hacer actividad física. A la vez, estas mismas estrategias pueden prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2.

Consulte las páginas 18 a 19 de esta guía para encontrar recursos que le ayuden a perder peso, a estar más activo, y a comer mejor. Consulte la página 8 para obtener información sobre los proveedores del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes para personas diagnosticadas con prediabetes o aquellas en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

En el futuro, los beneficiarios de Medicare podrán inscribirse en el Programa de prevención diabética de Medicare. Visite el sitio web de Healthy Capital District para obtener más información sobre los proveedores en <https://www.healthycapitaldistrict.org>.

Puede usar las siguientes paginas para tomar pruebas y descubrir más sobre los factores de su riesgo.

Fuente - CDC Página Web: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/risk-factors.html>



¿Está usted en riesgo de padecer diabetes tipo 2?

ANOTE EL PUNTAJE EN EL RECUADRO.

- 1. ¿Qué edad tiene?**

Menos de 40 años (0 puntos)

40-49 años (1 punto)

50-59 años (2 puntos)

60 años o más (3 puntos)
- 2. ¿Es usted hombre o mujer?**

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

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

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

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

Sí (0 puntos) No (1 punto)
- 7. ¿Cuál es su peso?**

Anote el puntaje correspondiente a su peso según la tabla a la derecha.

Estatura	Peso (en libras)		
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11"	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	205-245	246-327	328+

1 punto	2 puntos	3 puntos
<p>0 puntos = Si pesa menos que lo indicado en la columna de la izquierda</p>		

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

Si obtuvo 5 o más puntos:

SUME SU PUNTAJE.

Existe un mayor riesgo de que usted tenga diabetes tipo 2. Solo su médico puede determinar si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes (estado previo a la enfermedad con nivel de azúcar en la sangre más elevado de lo normal.) Consulte a su médico para ver si necesita hacerse pruebas adicionales.

La diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, hispanos/latinos, nativos americanos, nativos hawaianos, asiáticos americanos e isleños del pacífico.

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener diabetes en todas las personas. Pero los estadounidenses de origen asiático corren un riesgo más alto con un peso corporal menor que el resto del público en general (alrededor de 15 libras menos).



La buena noticia es que usted puede controlar su riesgo de padecer diabetes tipo 2. Algunos cambios pequeños hacen una gran diferencia y le ayudarán a vivir una vida más larga y saludable.

Para más información, visite diabetes.org/alerta o llame al 1-800-DIABETES (800-342-2383).



¿Tiene Riesgo de Padecer de Diabetes Tipo 2? ¿Qué Sigue?



ASESOR DE DIABETES

Hable con su médico.

Si está en riesgo de padecer de diabetes tipo 2 puede ser abrumador, y es posible que se sienta un poco perdido. La Asociación Americana de la Diabetes está para ayudarlo. El primer paso es hacer una cita con su médico. Solo su médico puede informarle con seguridad si usted tiene diabetes o no.

No demore: la detección temprana y el tratamiento de la diabetes disminuyen el riesgo de desarrollar complicaciones.

¿Cuáles son los síntomas?

Puede que no presente síntomas visibles o que solo tenga síntomas leves durante años antes de que la diabetes sea diagnosticada.

Los signos y síntomas comunes de la diabetes tipo 2 incluyen los siguientes:

- Orinar más de lo habitual.
- Sentir mucha sed.
- Sentir hambre incluso después de haber comido.
- Sentirse cansado.
- Tener visión borrosa.
- Tener infecciones frecuentes o heridas y llagas que tardan en curar.
- Tener hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos o los pies.

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

Existen varias formas de diagnosticar la diabetes y, en general, cada una de las formas debe repetirse una segunda vez, un día diferente, para estar seguro de que la padece. Las pruebas deben llevarse a cabo en un lugar de atención médica (como el consultorio de su médico o un laboratorio). Si su médico determina que su nivel de glucosa en la sangre está muy alto o si tiene síntomas clásicos de altos niveles de glucosa en la sangre además de un resultado positivo, es posible que su médico no requiera que se realice una segunda prueba.

A1C

La prueba de A1C mide su nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos dos o tres meses. La ventaja de este método de prueba es que no tiene que hacer nada para prepararse.

Se diagnostica diabetes si:

A1C: 6.5% o más

Glucosa en plasma en ayunas (FPG)

Esta prueba generalmente se realiza a primera hora de la mañana, antes del desayuno, y verifica su glucosa en la sangre después de no comer ni beber nada (excepto agua) durante ocho horas.

Se diagnostica diabetes si:

Glucemia en ayunas: 126 mg/dl o más

Prueba de tolerancia oral a la glucosa (también llamada OGTT)

La OGTT es una prueba de dos horas que verifica los niveles de glucosa en la sangre antes y dos horas después de beber un líquido dulce especial. Le indica al médico cómo procesa su cuerpo la glucosa.

Se diagnostica diabetes si:

Glucosa en la sangre de dos horas: 200 mg/dl o más

Prueba Aleatoria de Glucosa en Plasma (también llamada Casual)

Si muestra síntomas graves de diabetes, su médico puede indicarle que realice una prueba de glucosa casual.

Se diagnostica diabetes si:

Glucosa en la sangre: 200 mg/dl o más

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una afección que se presenta cuando su nivel de glucosa en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto para ser diabetes. Esta afección lo coloca en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Los resultados que indican prediabetes son los siguientes:

Prueba de A1C: del 5.7% al 6.4%

Prueba de glucosa en la sangre en ayunas: de 100 a 125 mg/dl

Prueba de glucosa en la sangre de dos horas: de 140 a 199 mg/dl

 **American Diabetes Association.**

Visite diabetes.org o llame al 1-800-DIABETES (800-342-2383) para obtener más información sobre la Asociación Americana de la Diabetes.



Programas Nacionales Para la Prevención de la Diabetes

El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes es un programa de 12 meses que enseña a los participantes las estrategias para incorporar actividad física en la vida cotidiana y una alimentación saludable. Los entrenadores trabajan con los participantes para identificar emociones y situaciones que pueden sabotear su éxito. El proceso grupal alienta a los participantes a compartir estrategias para enfrentar situaciones difíciles. Consulte con su compañía de seguros, la cobertura para el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes difiere entre las compañías de seguros.

Programas de Enfermedades Crónicas del Distrito Capital YMCA

Al servicio del condado de Albany

Contacto: Miguel Serrano

mserrano@cdymca.org

(518) 463-9622

Departamento de Salud del Condado de Rensselaer

Al servicio del condado de Rensselaer

Contacto: Olivia Mogan / Kelsey Sargood

omogan@rensco.com / ksargood@rensco.com

(518) 270-2655

Health Literacy for All

Al servicio de los condados de Albany, Schenectady, Saratoga, Rensselaer, Columbia, Montgomery y Warren

Contacto: Karen Laing

info@healthliteracyforall.org

(518) 881-6405

St. Peter's Diabetes and Endocrine Care

Al servicio de los condados de Albany, Rensselaer, Saratoga y Schoharie

Contacto: Katie Cameron MPH, BSW

Katie.cameron@sphp.com

518-447-3548

Independent Living Center of the Hudson Valley

Al servicio del condado de Greene

Contacto: Patricia Carson, Lifestyle Coach

pcarson@ilchv.org

(518) 828-4886

Consulte las páginas 18-19 para obtener más información sobre la actividad física y dieta.

Visite <https://www.healthycapitaldistrict.org> para la programación más actualizada.



Ride. Run. Walk. For the cure!

06/02/2024

REGISTER NOW!

TOUR de CURE
American Diabetes Association.
Ride. Run. Walk.

www.diabetes.org/CapitalRegion



Educación y entrenamiento para el autocuidado de la diabetes

La diabetes tipo 2 se puede controlar y prevenir para que pueda disfrutar de una mejor salud. Si su médico le informa que tiene prediabetes, su mejor estrategia para reducir su riesgo y retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 es asistir a un programa de prevención. Puede ir a un programa grupal o consultar a un dietista registrado o a un educador certificado en diabetes para asesorar su caso. Su médico le ayudará a determinar la mejor opción. Los detalles de una clase o consulta y la cobertura del seguro pueden variar.

Albany Medical Center

Division of Community Endocrinology

1365 Washington Ave, Suite 300
Albany, NY 12206
(518) 489-4704

Community Care Physicians, P.C.

Patient Education and Wellness Program

501 New Karner Rd., Suite 1A Albany, NY 12205
Phone: 518.713.5347. Fax: 518.713.5359
Ofrece varias ubicaciones de sitio en Distrito Capital

St. Mary's

(518) 841-3717

St. Mary's Memorial Campus

4988 Rt. 30
Amsterdam

Stratton VA Medical Center

Programa de educación para el autocuidado de la diabetes
113 Holland Ave.
Albany, NY 12208
(518) 626-6889

Debe ser elegible y estar inscrito en Stratton VMAC para recibir atención médica; consulte el sitio web para obtener más información:
<http://www.albany.va.gov/patients/eligibility.asp>

Albany Medical Center

Goodman Diabetes Service

25 Hackett Blvd, 3rd Floor
Albany, NY 12208
(518) 262-5185

Debe estar inscrito en el Departamento de Endocrinología de AMC para recibir atención médica.

Albany Medical Center Pediatric Endocrinology

22 New Scotland Ave, 4th Floor
Albany, NY 12208
(518) 262-5723

Debe estar inscrito en AMC Pediatric Endocrinology para recibir atención médica.

St. Peter's Health Partners Diabetes and Endocrine Care

63 Shaker Rd. Suite 201
Albany, NY 12204
(518) 471-3224

Saratoga Hospital

Diabetes: One Step at a Time

211 Church St
Saratoga Springs, NY 12866
(518) 886-5121



Educación y entrenamiento para el autocuidado de la diabetes

Oficina del Condado de Saratoga para el Envejecimiento

Programa de autocuidado de Stanford
Diseñado para personas con diabetes tipo 2, este grupo está dirigido por compañeros educadores.

Programa de seis semanas en el que se brinda apoyo a los participantes a medida que desarrollan las habilidades necesarias en el manejo diario de enfermedades crónicas.

Billie Jo McConkey

bmconkey@saratogacounty.gov

Programa Viviendo Con Tipo 2

El programa de educación digital GRATIS de 12 meses que incluye:

- 6 caminos digitales e imprimibles para ayudarlo a aprender a vivir bien con diabetes
 - Un boletín electrónico mensual con consejos, historias y más recursos.
 - 6 imprentas gratuitas de nuestra galardonada revista Diabetes Forecast®
 - Acceso a nuestra comunidad en línea y eventos locales.
- Este programa está disponible en inglés y español.

Para inscribirse a este programa, llame al 1-800-DIABETES (800-342- 2383) o visite,

<https://diabetes.org/living-with-diabetes>

Ella Roden, RD, CDE Pérdida de peso individualizada y Consejería de diabetes

713 Eichybush Road Kinderhook, NY 12106
(518) 758-1572

Bryant Nutrition PLLC

2 Sherman Potts Drive, Ghent, NY 12075
159 Jefferson Heights, Catskill, NY 12414
(518) 821-8603

BSNENY Diabetes Disease Management

1-877-878-8785 option 2

<https://www.bsneny.com/content/neny/health-wellness/health-care-services/disease-management.html>

CDPHP

1-800-365-4180

<https://www.cdphp.com/members/wellness/get-health-support/care-team>

MVP Diabetes Care Program

1-866-942-7966

<https://www.mvphealthcare.com/wp-content/uploads/download-manager-files/Condition-Specific-Information-Brochure-Diabetes-Care-English.pdf>



Proveedores de Terapia de Nutrición Médica

La Terapia de Nutrición Médica consiste en asesoramiento individual con un dietista registrado. Usted debe ser referido para terapia de nutrición médica por su doctor. Las visitas con el dietista registrado pueden incluir una evaluación inicial de nutrición y estilo de vida, servicios de terapia de nutrición individual y / o grupal y una visita de seguimiento para verificar su progreso en el manejo de su dieta. La cobertura del seguro puede variar.

Ellis Medical Nutrition Therapy

600 McClellan St.
Schenectady, NY 12304
(518) 347-5421

Community Care Physicians, P.C. Patient Education and Wellness Program

501 New Karner Rd., Suite 1A Albany, NY 12205
Phone: 518.713.5347. Fax: 518.713.5359
Offers several site locations in Capital District

Albany Medical Center Division of Community Endocrinology

1365 Washington Ave, Suite 300
Albany, NY 12206
(518) 489-4704

Albany Medical Center Goodman Diabetes Service

25 Hackett Blvd, 3rd Floor
Albany, NY 12208
(518) 262-5185
*Must be enrolled for health care at the AMC
Department of Endocrinology.*

Albany Med Pediatric Endocrinology Albany Med

22 New Scotland Avenue, 4th Floor
Albany, NY 12208
(518) 262-5723

St. Peter's Health Partners Diabetes & Endocrine Care

63 Shaker Rd. Suite 201
Albany, NY 12204
(518) 471-3636

Saratoga Hospital Nutrition Services

3050 Route 50
Saratoga Springs, NY 12866
Contact number: 518-886-5121



Grupos de Apoyo para la Diabetes

Los grupos de apoyo para la diabetes ofrecen una amplia variedad de beneficios tanto para usted como para sus seres queridos. Ya sea para intercambiar información sobre la diabetes, asistir a eventos o simplemente estar ahí para hablar y escuchar. Los grupos de apoyo son una excelente manera de conocer gente y comprender una condición que afecta a muchas personas.

St. Peter's Health Partners

Diabetes and Endocrine Care

63 Shaker Rd. Albany, NY 12204

(518) 471-3636

Grupo de apoyo a la diabetes para adultos.

Diabetes Sisters of Albany/Schenectady

Diabetes Sisters tiene dos grupos de apoyo de pares PODS (Parte de Diabetes Sisters) para mujeres en el Distrito Capital. Las reuniones de PODS son gratuitas y están abiertas a mujeres de todas las edades (18 y mayores) con todos los tipos de diabetes.

Diabetes Sisters of Albany/Schenectady, NY

Every 3rd Tuesday

6:15 pm to 8:15 pm

Berkshire Hathaway Home Services
8 Airline Drive, Suite 104, Albany,
NY 12205

Diabetes Sisters of Clifton Park, NY

Every 2nd Saturday

10:00am to 12:00pm

Prince of Peace Church
4 Northcrest Drive & Rte 146,
Clifton Park, NY 12065

Para obtener más información,
visite el sitio web de Diabetes
Sisters en www.diabetessisters.org

JDRF's Sugar Free Gang

NYSUT Building Auditorium

800 Troy-Schenectady Rd.

Latham, NY 12110

(518) 477-2873

Jdrf.org

Se reúne el 1er lunes de cada mes.

Grupo de apoyo para niños con diabetes tipo 1.

Saratoga Hospital Nutrition and Diabetes Education Services

3050 Route 50

Saratoga Springs, NY 12866

Contact number: 518-886-5121

St. Mary's

(518) 841-3717

St. Mary's Memorial Campus

4988 Rt. 30

Amsterdam



Programas de Asistencia con Medicamentos

Para determinar si es elegible para recibir ayuda con la compra de sus medicamentos, comuníquese con su Programa local de Community Health Advocate. Las agencias de Community Health Advocate (CHA) están capacitadas y calificadas para responder a sus preguntas sobre el seguro de salud y ayudarlo a acceder a los servicios de salud. La asistencia con el descuento de su prescripción es un servicio ofrecido. Los fabricantes de medicamentos también pueden ofrecer programas de asistencia de medicamentos.

Programas Locales de CHA:

Healthy Capital District

Al servicio de los condados de Albany, Columbia, Greene, Rensselaer, Saratoga y Schenectady
(518) 462-7040

Independent Living Center of the Hudson Valley

Al servicio de los condados de Albany, Columbia, Greene, Rensselaer y Schenectady
(518) 274-0701

Southern Adirondack Independent Living Center

Sirviendo a Saratoga, Fulton, Montgomery y otros condados adicionales
(518) 792-3537

St. Peter's Health Partners Prescription Assistance Program

Al servicio de los condados de Albany, Columbia, Greene, Rensselaer, Saratoga y Schenectady 518-268-6442 or 518-525-6646

Programas de CHA Sirviendo a Todo el Estado de Nueva York:

Community Service Society

(888) 614-5400

Empire Justice Center

(800) 724-0490 x5822

Medicare Rights Center

(800) 333-4114

Smoking Cessation Assistance

The Butt Stops Here© Program

Al servicio de los condados de Albany, Columbia, Greene, Rensselaer, Saratoga y Schenectady

Siete sesiones de una hora e incluye un libro de trabajo y dos semanas de parches de nicotina o chicle. Apoyo grupal, dirigido por el facilitador. Bajo o sin costo.

Samaritan Hospital, Krause Center

(518) 268-6442 or
sphp.com/classes-events

St. Peter's Hospital, Cancer Care Center

(518) 525-1827 or
sphp.com/classes-events

Salir - ¡GRATIS! No se requiere registro.

Capital City Rescue Mission

(518) 725-4465

City Mission of Schenectady

(518) 346-2275, ext. 329



Medicamentos y Suministros



Preguntas para Hacer en la Farmacia

- ¿Están disponibles estos medicamentos y suministros?
- ¿Están cubiertos por mi seguro?
- ¿Cuándo y cómo debo tomar este medicamento?
- ¿Me llamarán cuando estén listos?
- ¿Hay algún dietista o información nutricional disponible?
- ¿Está disponible la entrega a domicilio de medicamentos?

Consejos para Ayudarle a Tomar la Medicación según lo Prescrito

- Use un pastillero para organizar sus medicamentos.
- Programe una alarma para recordarle la hora de tomar sus medicamentos
- Establezca una rutina para tomar sus medicamentos a la misma hora todos los días
- Consulte a su médico al menos 2 veces al año para obtener resurtidos
- Si experimenta efectos secundarios, hable con su médico o farmacéutico antes de suspender su medicamento, ¡es posible que puedan ayudarlo!



- En la farmacia:
 - Llene los suministros de 90 días y suscríbase para reabastecimientos automáticos (si están disponibles)
- Suscríbase para la sincronización de medicamentos (si está disponible). Esto significa que la farmacia surtirá todas sus recetas al mismo tiempo y le ahorrará los viajes a la farmacia
- Solicite su recarga 3 días antes de que se agote. Si está fuera de recargas o va a ir de vacaciones, pregunte con 7 días de anticipación.

* No disponible para sustancias controladas.



Sitios Colectivos para Objetos Punzantes

Programa de recolección segura de objetos afilados de NYS

Todos los hospitales y hogares de ancianos en el estado de Nueva York están obligados por ley a aceptar los elementos cortantes generados en el hogar como un servicio comunitario gratuito a través de sus programas de recolección de objetos cortantes. Además, las farmacias, las clínicas de salud, las organizaciones comunitarias, los programas de camionetas móviles, las estaciones de policía, las estaciones de transferencia de desechos y otros lugares (sitios alternativos) se han convertido en sitios para objetos cortantes y ofrecen buzones de recolección de jeringas para ayudar a facilitar la recolección segura de objetos usados.

https://www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/prevention/needles_syringes/sharps/

*** Por favor llamar con anticipación para determinar los horarios y las ubicaciones entrega.

Disposición segura de agujas:

Base de datos nacional de sitios de disposición de agujas

<https://safeneedledisposal.org/>

1-800-643-1643

Estación de Eliminación de Objetos Punzantes del VA para Veteranos Elegibles/ Inscritos: Centro Médico Stratton VA

113 Holland Avenue

Albany, NY 12208

Primer piso de la sala principal, cuarto A137 (también disponible para nuestros veteranos inscritos en el contenedor de disposición de medicamentos en la farmacia del primer piso)

Debe ser elegible y estar inscrito para recibir atención médica en el VAMC de Stratton; consulte el sitio web para obtener más información www.albany.va.gov/patients/eligibility.asp



Equipo de Atención Médica para Personas con Diabetes

Esta es una lista de personas que pueden ayudarle a vivir con su diabetes saludablemente.

Proveedor de atención primaria MD, DO*, NP, PA

- Para chequeos generales y cuando se enferma.
- Para referirlo(a) a especialistas de otros miembros del equipo escritos a continuación.

Especialista Certificado en Educación y Cuidado de la Diabetes, detalles de cambio de nombre de CDCES: https://www.ncbde.org/assets/1/7/NameCredChangeWebLetter_1219_final.pdf

- Enfermera registrada, farmacéutica o dietista con capacitación especial en el cuidado de personas con diabetes.
- Puede ayudarlo a aprender los aspectos del día a día del autocuidado de la diabetes.

Dietista registrado, RDN

- El experto en nutrición puede ayudarlo a determinar sus necesidades alimenticias en función de su peso, estilo de vida, medicamentos y objetivos de salud deseados; como bajar el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol
- Puede ayudarlo a aprender cómo los alimentos que consume afectan los niveles de azúcar y grasa en la sangre.

Endocrinólogo, MD o DO*

- Un médico que se especializa en el tratamiento de la diabetes y otras enfermedades del sistema endocrino, que incluye el páncreas y la tiroides.
- La mayoría de las personas con diabetes tipo 1 acuden a un endocrinólogo, especialmente cuando se les diagnostica por primera vez
- Las personas con diabetes tipo 2 pueden ver a un endocrinólogo si son diagnosticados recientemente, tienen problemas para controlar su diabetes o están desarrollando complicaciones

Oculista, MD or OD**

- Puede ser un oftalmólogo u optometrista y verifica si hay cambios en los ojos
- Las pautas de la Asociación Americana de Diabetes dicen que debe ver a su oftalmólogo al menos una vez al año para un examen de ojo dilatado

*DO = Doctor en Osteopatía

**OD = Doctor en Optometría



Equipo de Atención Médica para Personas con Diabetes

Esta es una lista de personas que pueden ayudarle a vivir con su diabetes saludablemente.



Podólogo, DPM

- Un médico capacitado para tratar problemas de los pies y la parte inferior de las piernas.
- Su médico primario o el podólogo deben revisar cualquier dolor en los pies o callos, que también pueden cortarles las uñas de los pies.
- Es importante revisar sus pies diariamente para detectar algún problema.



Farmacéutico, RPh, or PharmD

- Aconseja en cómo los medicamentos que está tomando pueden afectar sus niveles de azúcar en la sangre, le informa sobre los posibles efectos secundarios de los medicamentos que va a tomar, revisa lo que está tomando para ver si algún medicamento nuevo interactuará con los que está tomando, y recomienda medicamentos sin receta.
- Mantiene un registro preciso de sus medicamentos, su historial médico y alergias
- Encuentra una farmacia que te guste y con la que se quede.



Dentista, DDS, DMD

- Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de enfermedad de las encías
- El exceso de azúcar en la sangre de la boca se convierte en un buen hogar para las bacterias, lo cual conduce a infecciones
- Visite a su dentista cada seis meses y asegúrese de informarle que tiene diabetes.



Fisiólogo del ejercicio, MS

- Formado en las bases científicas del ejercicio.
- Su médico puede ayudarlo a buscar y referirlo a un profesional certificado.
- Consulte a su médico para cualquier programa de ejercicios.

Profesional en Salud Mental, LCSW, MSW, PhD, PsyD, MD

- Ayuda con el lado personal y emocional de vivir con diabetes.
- Puede ayudarlo a encontrar recursos para sus necesidades médicas o financieras, y ayudarlo a enfrentar cualquier inquietud relacionada con la diabetes, incluidos los problemas con la familia y las situaciones laborales.



Sección 2: Una Vida Diaria Activa

Recursos de nutrición y actividad física

Estudios demuestran que una dieta saludable y ejercicio para personas con diabetes pueden contribuir enormemente a su salud, especialmente a las personas con diabetes tipo 2. ¡Puede que se sorprenda de cómo solo una pequeña cantidad de ejercicio diaria puede mejorar su salud, nivel de energía y mucho más! Estos excelentes recursos pueden ayudarlo a tomar decisiones para promover un estilo de vida más saludable:

Oficina local para mayores de edad

Comidas colectivas, Meals on Wheels y servicios adicionales de nutrición para adultos mayores.

Albany County: (518) 447-7183

Saratoga County: (518) 884-4100

Schenectady County: (518) 382-8481

Rensselaer County: (518) 270-2739

Columbia County: (518) 828-4258

Greene County: (518) 719-3555

Capital Roots Veggie Mobile

Compre productos frescos a bajo costo. Se aceptan dinero en efectivo, cheques de EBT, WIC y FMNP. Se ofrece información nutricional básica y recetas. Las clases de jardinería se ofrecen periódicamente.

Call (518) 274-8685, www.capitalroots.org

Cornell Cooperative Extension

Contactar para inscribirse a clases de nutrición grupales.

Albany County – (518) 765-3500

Schenectady County – (518) 372-1622

Rensselaer County – (518) 272-4210

Saratoga County – (518) 885-8995

El Centro de Vida Saludable

Ubicado dentro del supermercado Hannaford.

Ofrece clases de actividad física y nutrición.

900 Central Ave, Albany, NY 12206

(518) 729-4732

Email: info@healthyalbany.org

Dietistas de Hannaford disponibles para visitas a tiendas en las siguientes ubicaciones de Hannaford:

Albany: (518) 438-7296

Colonie: (518) 482-1085

Delmar: (518) 439-7657

Glenville: (518) 384-0156

Latham: (518) 782-1750

Niskayuna: (518) 395-9497

Visite el sitio web de Hannaford para obtener información sobre programas y contactos gratuitos en estas y otras ubicaciones:

Hannaford.com/dietitians

Coordinador de Salud y Bienestar de Shop Rite

Ofrece visitas a tiendas, recursos educativos e información sobre nutrición, productos alimenticios y compras para la diabetes.

Contacte Janae Halsted, MS, RD: (518) 708-3445

Programa de fitness Silver Sneakers

Programas y actividades para personas mayores www.silversneakers.com o 888-423-4632 para encontrar la ubicación participante más cercana o para más información.

* *Gratis dependiendo de su plan de seguro de salud.*

LiFE Program

Clase en grupo de estilo de vida y pérdida de peso por ocho semanas impartida por profesionales médicos.

Community Care Physicians, P.C.

501 New Karner Road, Albany, NY 12205

Phone: (518) 713-5347



Recursos de nutrición y actividad física

Cenando con Diabetes

Extensión Cooperativa Cornell

Tres clases para personas con diabetes y sus familiares que incluyen aprendizaje, demostraciones y degustación de alimentos saludables. Visite

ccesaratoga.org/nutrition-food/nutrition/dining-with-diabetes

Albany: 24 Martin Road, Voorheesville, NY 12184 |

Karen Roberts Mort: (518) 765-3552 |

kem18@cornell.edu

Saratoga: 50 West High Street, Ballston Spa, NY 12020

| Diane Whitten: (518) 885-8995 | dwhitten@cornell.edu

Asesoramiento nutricional del centro médico Stratton VA & Programa MOVE de Control de Peso

Debe ser elegible e inscribirse para recibir atención médica en el VAMC de Stratton; consulte el sitio web para obtener más información:

<https://www.albany.va.gov/patients/eligibility.asp>

www.move.va.gov | www.nutrition.va.gov

113 Holland Ave. Albany, NY 12208 |(518) 626-6871

Cosas que hacer en el condado de Albany County

Albanycounty.com/departments/recreation

<http://www.albanycounty.com/Government/Departments/CountyExecutive/RailTrail.aspx>

Cosas que hacer en el condado de Columbia

Columbiacountytourism.org

Cosas que hacer en el condado de Greene

Greatnortherncatskills.com/map

Cosas que hacer en el condado de Rensselaer

http://www.rensco.com/wp-content/uploads/2017/06/Public_Health_Outdoor-Activity-Areas-2.pdf

Cosas que hacer en el condado de Saratoga

Saratoga.com/things-to-do

Cosas que hacer en el condado de Schenectady

Schenectadycounty.com/content/sports-and-recreation

Consulte con su Departamento de Parques y Recreación local para obtener más información.

Ubicaciones YMCA

Programas de ejercicios en grupo, entrenamiento personal y programas de vida saludable para miembros. Becas disponibles para aquellos que no pueden pagar las tarifas. www.CDYMCA.org

Albany: 17 New Scotland Ave. Albany, NY 12208 (518) 729-4732

Bethlehem: 900 Delaware Ave. Delmar, NY 12054, (518) 439-4394

Duanesburg: 221 Victoria Dr. Delanson, NY 12053, (518) 895-9500

Glenville: 127 Droms Rd. Glenville, NY 12302 (518) 399-8118

Greenbush: 20 Community Way, E. Greenbush, NY 12061, (518) 477-2570

Greene County: 35 Rt. 81 West Coxsackie, NY 12192, (518) 731-7529

Guilderland: 250 Winding Brook Dr. Guilderland, NY 12084, (518) 456-3634

Schenectady: 433 State St. Schenectady, NY 12305, (518) 881-0117

Saratoga-Wilton Branch: 20 Old Gick Rd, Saratoga Springs, NY 12866, (518) 587-3000

Southern Saratoga: 1 Wall St. Clifton Park, NY 12065, (518) 371-2139

Troy: 2500 21st St. Troy, NY 12180, (518) 272-5900

CDPHP No-Cost Gyms

Los miembros de CDPHP pueden aprovechar el acceso gratuito a los gimnasios en toda la Región Capital.

Visitar <https://www.cdphp.com/weight-management/programs-rewards/no-cost-gyms> para información y ubicaciones.

Eat Smart NY de la Región Capital

Programa educativo gratuito del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP).

<http://capitalregionesny.org/about-us/about/>

Kathleen McAllister: (518) 765-3522 ksm17@cornell.edu

WW Freestyle (antes Weight Watchers)

Basado en nuestro sistema SmartPoints® respaldado por ciencia, WW Freestyle lo alienta a comer más frutas, verduras, proteínas magras y menos azúcar y grasas poco saludables. Se aplican tarifas de suscripción

<https://www.weightwatchers.com/us/>



Programas de asistencia alimentaria

Las siguientes agencias pueden ayudarlo a encontrar los programas de asistencia alimentaria más cercanos que atienden a su área. Llame con anticipación para verificar la dirección y los horarios.

Despensas de alimentos para la Región

Capital

Listas específicas del condado en el sitio web.

<http://www.thefoodpantries.org/>

32 Essex Street, Albany, NY 12206

(518) 458-1167

Lunes - viernes 8 a.m. to 4 p.m.

Línea Directa Nacional del Hambre

Línea directa gratuita del Servicio Nacional de Alimentos y Nutrición y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para ayudar a las personas a encontrar comida cerca de su ubicación.

1-866-3-HUNGRY or 1-866-348-6479

Lunes - viernes 7 a.m. to 10 p.m.

Programa de Educación y Difusión Nutricional (NOEP)

Programas gratuitos de asistencia nutricional, como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), anteriormente conocido como el Programa de Cupones para Alimentos. Comuníquese con un Coordinador de NOEP en función de su condado o visite

<https://mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin>

para obtener más información.

Albany: (518) 689-6327

Columbia: 518-828-8660 ext. 128

Greene: 518-943-1462 ext. 104

Rensselaer: 518-274-2607 ext. 4108

Saratoga: 518-587-5188 ext. 412

Banco regional de alimentos del noreste de Nueva York

965 Albany-Shaker Road

Latham, NY 12110

(518) 786-3691

Lunes a viernes 8 am – 5 pm

regionalfoodbank.net

Mujeres, bebés y niños (WIC)

Programa de asistencia nutricional para mujeres embarazadas, en período de lactancia y no lactantes de bajos ingresos, y para bebés y niños hasta los cinco años. Para encontrar una agencia local, llame a la línea directa de Growing up Healthy al 1-800-522-5006 o visite el sitio web de NYSDOH..

Health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how_to_apply.htm



Actividad Física - Cómo integrarla en tu vida

La actividad física regular es importante para todos, pero es especialmente importante para las personas con diabetes y las personas con riesgo de diabetes. El ejercicio, o la actividad física, puede incluir cualquier cosa que lo ponga en movimiento a lo largo del día.

EN EL TRABAJO

- Use las escaleras en lugar del ascensor en la oficina y en el estacionamiento.
- Levántese una vez cada hora mientras está en el trabajo y camine por su oficina.
- Levántese y estírese en su escritorio.
- Si sale a almorzar, camine hasta el restaurante.
- Si toma el transporte público para ir al trabajo, baje una parada antes y camine por el resto a su trabajo.
- Use un altavoz o un teléfono móvil para poder pasear por su oficina durante las llamadas.

En Casa

- Lleve al perro a pasear por la cuadra.
- Trabajos de jardinería como cortar el césped o rastrillar las hojas.
- Tareas domésticas como aspirar, limpiar el polvo o lavar platos.
- Juegue con los niños: juegue a la pelota o lance el Frisbee.
- Camine durante los comerciales de su programa de televisión.
- Lleve las cosas arriba o desde el automóvil en dos viajes en lugar de uno.
- Camine por la casa o suba y baje las escaleras mientras habla por teléfono.
- Mientras mire televisión, mueva los brazos y las piernas para mejorar la circulación, desarrolle músculos y manténgase relajado.





Diabetes: otra razón para dejar de fumar

El tabaco tiene muchos efectos nocivos para la salud, especialmente para las personas con diabetes. No importa cuánto tiempo haya fumado, su salud mejorará cuando deje de fumar.

La diabetes y el cigarro

Los problemas pueden empeorar.

- Fumar duplica el daño de la diabetes porque daña las arterias
- Los fumadores con diabetes tienen más probabilidades de sufrir daño a los nervios y enfermedad renal
- Los fumadores con diabetes tienen 3 veces más probabilidades de morir de enfermedades del corazón
- Fumar aumenta el nivel de azúcar en la sangre, lo que dificulta controlar la diabetes
- Fumar debilita la eficacia de la insulina
- Fumar aumenta el riesgo de contraer diabetes

Diabetes y dejar de fumar

¡Los beneficios de dejar de fumar son grandes!

- Mejor control del azúcar en la sangre
- Mejor circulación
- Mejora la eficacia de la insulina
- Menos riesgo de tener daño a los nervios debido a la diabetes y problemas renales
- Disminuye la presión arterial
- Reduce el colesterol

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) • Taped message library and tip of the day - 24 hours / 7 days www.nysmokefree.com

• Join QUNITY, your online smoke-free community and quit coach



Después de que dejes de fumar

Consulte con su médico sobre:

- Aumenta de peso o cambios en la dieta
- Cambia su dosis de insulina
- Cambia su horario de pastillas para la diabetes
- Cambia otros medicamentos como los de la presión arterial alta o medicamentos para el colesterol alto



Aplicaciones para Smartphone

Si tiene un teléfono inteligente y una enfermedad crónica, es probable que haya una aplicación para ayudarlo. Hay cientos de aplicaciones disponibles. ¿No está seguro qué descargar? Considere algunas de estas aplicaciones populares:

PARA EL SEGUIMIENTO DE GLUCOSA EN SANGRE

Diabetes Pal*

Glucose Buddy

Blood Glucose Tracker

mySugr

EJERCICIO

Charity Miles

Map My Walk

BIENESTAR

Sleep Time

MY HEALTH APPS

Una base de datos de aplicaciones de salud para teléfonos inteligentes, clasificada por condición médica

www.myhealthapps.net

NIÑOS

Carb Counting With Lenny

Blue Loop

NUTRICIÓN

GoMeals

Calorie King*

MyNetDiary

MEDICAMENTOS

MedSimple

PÉRDIDA DE PESO

Loselt

MyFitnessPal

SparkPeople

* No disponible para Android



COMIDA Y NUTRICIÓN

Diabetes Food Hub by the ADA

Recetas, información sobre la preparación de los alimentos.

www.diabetesfoodhub.org



Calorie King

Recetas, base de datos de alimentos para buscar el contenido nutricional de los alimentos, información sobre los alimentos de restaurantes. La mayoría de los servicios son gratuitos.

www.calorieking.com

Self-Nutrition Data

Un sitio de referencia que proporciona información nutricional libre e imparcial.

<https://nutritiondata.self.com/help/quickstart>

dLife

Recetas, consejos de nutrición, y asesoramiento de expertos para la diabetes.

www.dlife.com

Choose My Plate

Planificación de comidas y guías.

www.choosemyplate.gov

ACTIVIDAD FÍSICA Y PÉRDIDA DE PESO

Weight Loss Buddy

Obtenga el apoyo de un amigo, historias sobre personas como usted, o comience su propio camino.

www.weightlossbuddy.com

Lose It

Sitio web gratuito para documentar su consumo, su ejercicio y para encontrar nuevas recetas. También hay una aplicación para smartphones.

www.loseit.com

Fitness Blender

Videos gratis de ejercicios completos, rutinas de ejercicios, recetas saludables y más.

www.fitnessblender.com

YouTube

Sitio web que contiene miles de videos. HASfit incluye 30 minutos de ejercicio de pie y sentado para personas mayores, obesos, de talla grande y movilidad limitada.

www.youtube.com/HASfit



Recursos de Internet

INFORMACIÓN DE DIABETES

El Centro de Ciencia en el Interés Público

Proporcionando asesoramiento y defensa hacia un sistema alimentario más saludable desde 1971.

<http://scpinet.org>

Asociación Americana de Diabetes

Información sobre diabetes y nutrición.

www.diabetes.org

Asociación Americana de Educadores de la Diabetes

Información sobre educadores en diabetes y recursos para pacientes.

www.diabeteseducator.org

Academia de Nutrición y Dietética.

Información sobre la diabetes y otras enfermedades relacionadas con la nutrición, así como una base de datos de dietistas registrados.

www.eatright.org

Diatrìbe

Artículos educativos sobre el manejo de la diabetes.

www.diatrìbe.org

Diabetes MINE

Education and encouragement for people touched by Diabetes.

www.healthline.com/diabetesmine

Autocuidado de la diabetes, Educación y apoyo para adultos con diabetes tipo 2

<https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/practice/practice-resources/algorithm-of-care.pdf?sfvrsn=0>

Diabetes Health Magazine

www.diabeteshealth.com

Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Información sobre el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes.

www.preventdiabetes.com/whatis2.htm

www.cdc.gov/diabetes/prevention

Joslin Diabetes Center

www.joslin.org

Fundación de Investigación de Diabetes Juvenil (Diabetes Tipo 1)

www.jdrf.org

Programa Nacional de Educación en Diabetes

www.ndep.nih.gov

Centro Nacional de Información sobre la Diabetes

www.diabetes.niddk.nih.gov/intro/index.htm

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>

FOROS COMUNITARIOS

Daily Strength

Este es un foro comunitario para personas que están decididas a mejorar sus hábitos alimenticios por motivos de salud, bienestar personal u otras razones. Un lugar para encontrar gente que tienen objetivos similares. www.dailystrength.org



CADA 17 SEGUNDOS

alguien en los Estados Unidos es diagnosticado con diabetes.



EL ÍNDICE DE LA DIABETES EN LOS LATINOS ES CASI EL DOBLE DE LOS BLANCOS NO LATINOS.

Entre los latinos en los EE.UU.

7.6% Cubanos

13.3% Mexicanos

13.8% Puertorriqueños

MITOS



Las personas con diabetes necesitan tener una dieta especial.



Las personas con diabetes no pueden ejercer algunos trabajos.



Comer mucha azúcar causa la diabetes.



REALIDADES



Las personas con diabetes se benefician de la misma dieta que es buena para todas las personas.



Las personas con diabetes tienen derechos y las leyes federales prohíben la discriminación contra los trabajadores con diabetes.



La diabetes tipo 2 es causada por factores genéticos y estilo de vida. Tener sobrepeso aumenta su riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 y una dieta alta en calorías contribuye al aumento de peso. Estudios muestran que las bebidas con azúcar están asociadas con la diabetes tipo 2.

Personas de 20 años de edad o mayores diagnosticadas con diabetes.

Aprenda más sobre la diabetes tipo 2 en diabetes.org/programatipo2

1-800-DIABETES (342-2383)

