MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ

# EDUCACIÓN PARA EL AUTOCUIDADO DE DIABETES TIPO DOS: HOJAS PARA PACIENTES

# Reconocimiento

Este informe fue posible gracias al generoso apoyo de la World Diabetes Foundation.

# Cita

Wuqu' Kawoq. Educacion para el Autocuidado de Diabetes Tipo Dos: Hojas para Pacientes. Wuqu' Kawoq | Alianza Maya para la Salud:
Tecpan, Guatemala; 2019.

# Información de Contacto

**Guatemala:**

Wuqu' Kawoq | Maya Health Alliance
2 calle 5-43 zona 1
Santiago Sacatepéquez
Guatemala 03006
Phone: 502-7840-3112
hola@wuqukawoq.org

**Estados Unidos:**

Wuqu' Kawoq | Maya Health Alliance
PO Box 91
Bethel, VT 05032
Phone: 513-393-9878
contact@wuqukawoq.org

# Información Sobre Derechos del Autor

© 2019 Wuqu' Kawoq | Maya Health Alliance
Redistribución o reproducción de parte o todo este contenido es prohibido, excepto en los siguientes casos:

Puede imprimir o descargar extractos a un disco duro local para su uso personal y no comercial.

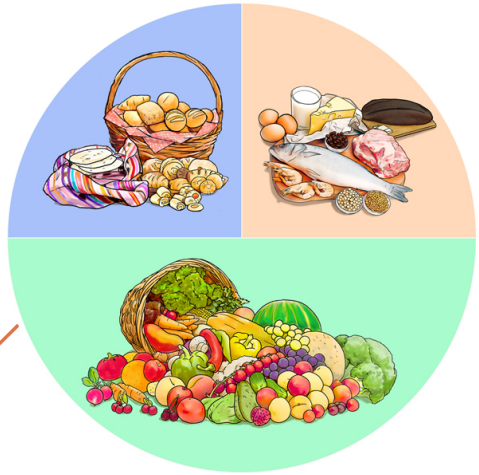
Puede compartir el contenido con terceros para su uso personal, pero solo si reconoce los autores y el contenido como la fuente del material.

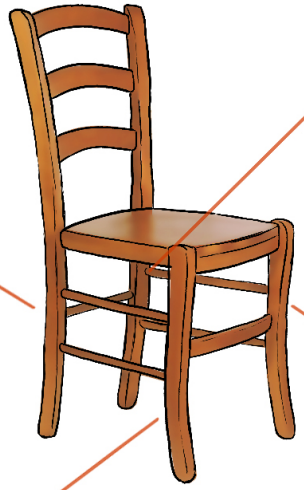
No puede, excepto con nuestro permiso expreso por escrito, distribuir o explotar comercialmente el contenido. Tampoco puede transmitirlo o almacenarlo en ningún otro sitio web u otra forma de sistema de recuperación electrónica.

# Hoja 1: Las Piernas de Control

VENIR A LOS CONTROLES

HACER LA DIETA





TOMAR LAS MEDICINAS

HACER EJERCICIOS

# Hoja 2: Niveles de Azúcar en Ayunas

**NORMAL**
menos de
100mg/dl

**PREDIABÉTICO**
entre 100mg/dl
y 125mg/dl

**DIABÉTICO**
entre 126mg/dl
y 200mg/dl

**DIABÉTICO**
**(NIVEL CRÍTICO)**
más de 200mg/dl

# Hoja 3: Alto Nivel de Azúcar

**VISIÓN BORROSA**

**SOMNOLENCIA**

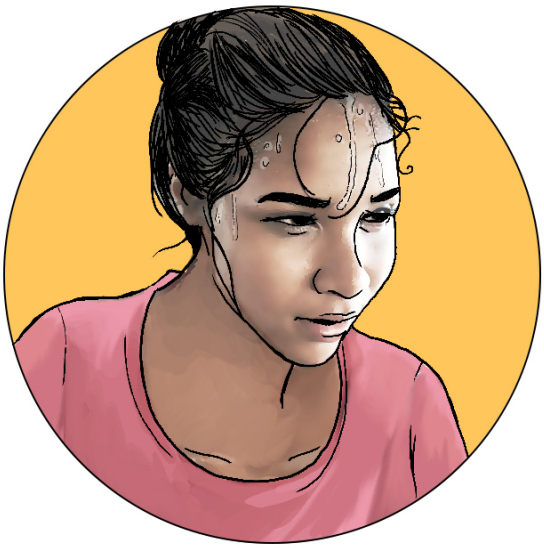
**NECESIDAD DE ORINAR CON FRECUENCIA**

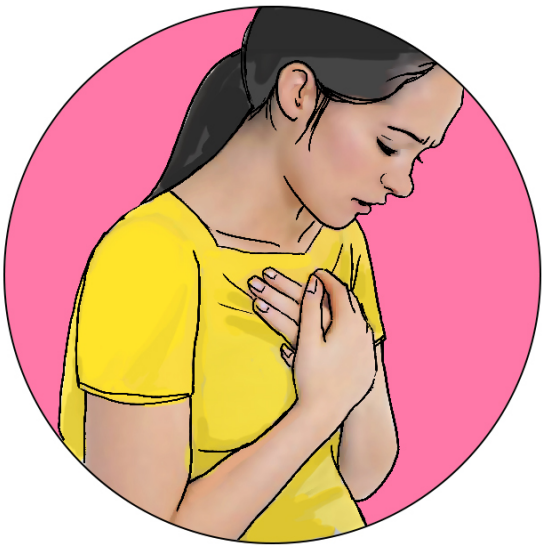
**SED EXCESIVA**

# Hoja 4: Bajo Nivel de Azúcar

MAREOS

SUDORES

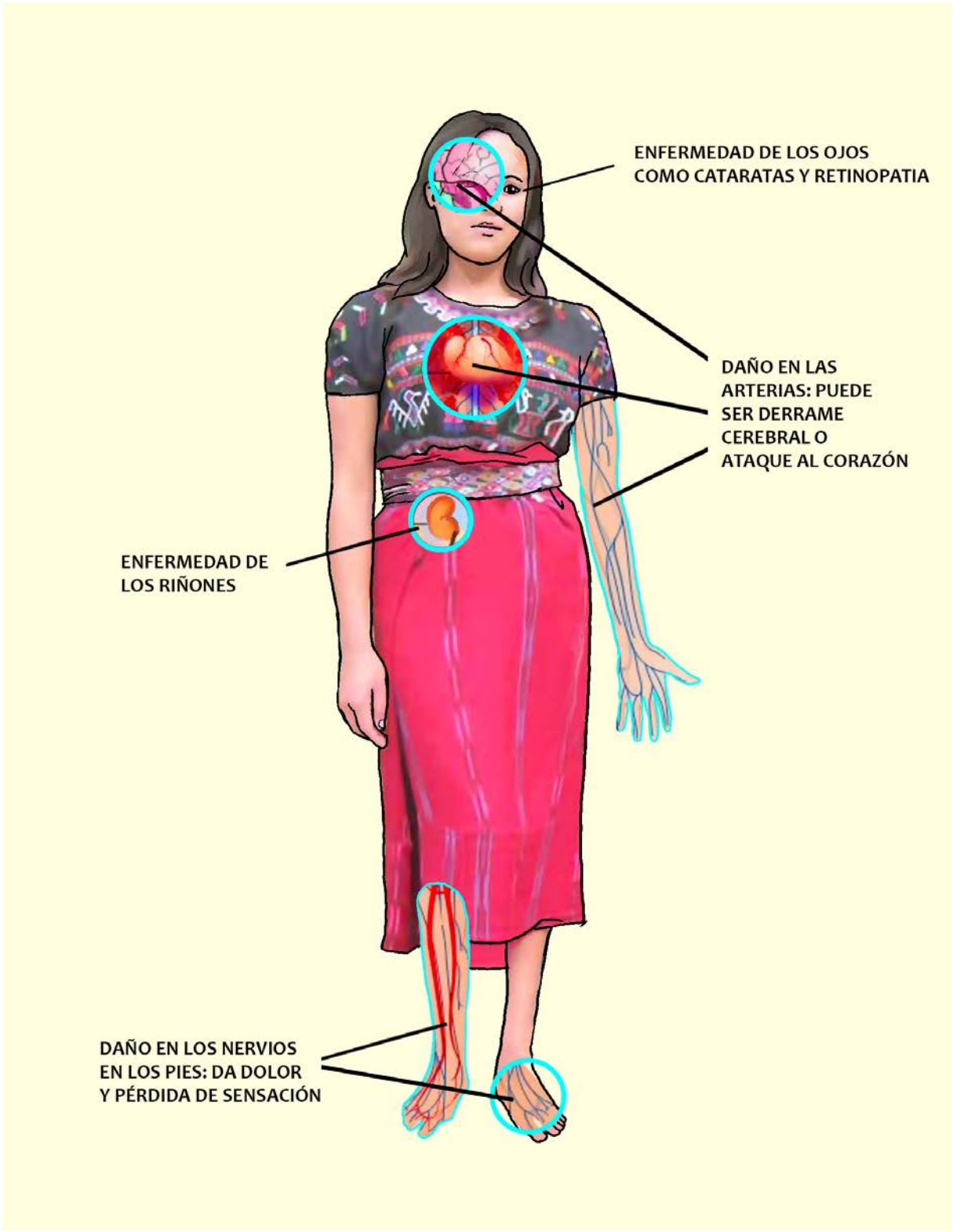




PULSO ACELERADO

TEMBLORES

# Hoja 5: Las Complicaciones Crónicas de la Diabetes



# Hoja 6: El buen cuidado de los pies

LÁVESE LOS PIES
TODOS LOS DÍAS

EXAMINE SUS PIES
TODOS LOS DÍAS

CORTE LAS UÑAS DE LOS
PIES CADA SEMANA

# Hoja 7: Factores de Riesgo de la Diabetes

SOBREPESO

HERENCIA

FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

DIABETES GESTACIONAL

MAYOR EDAD

DESNUTRICIÓN COMO NIÑO

# Hoja 8: Grupos de Comida

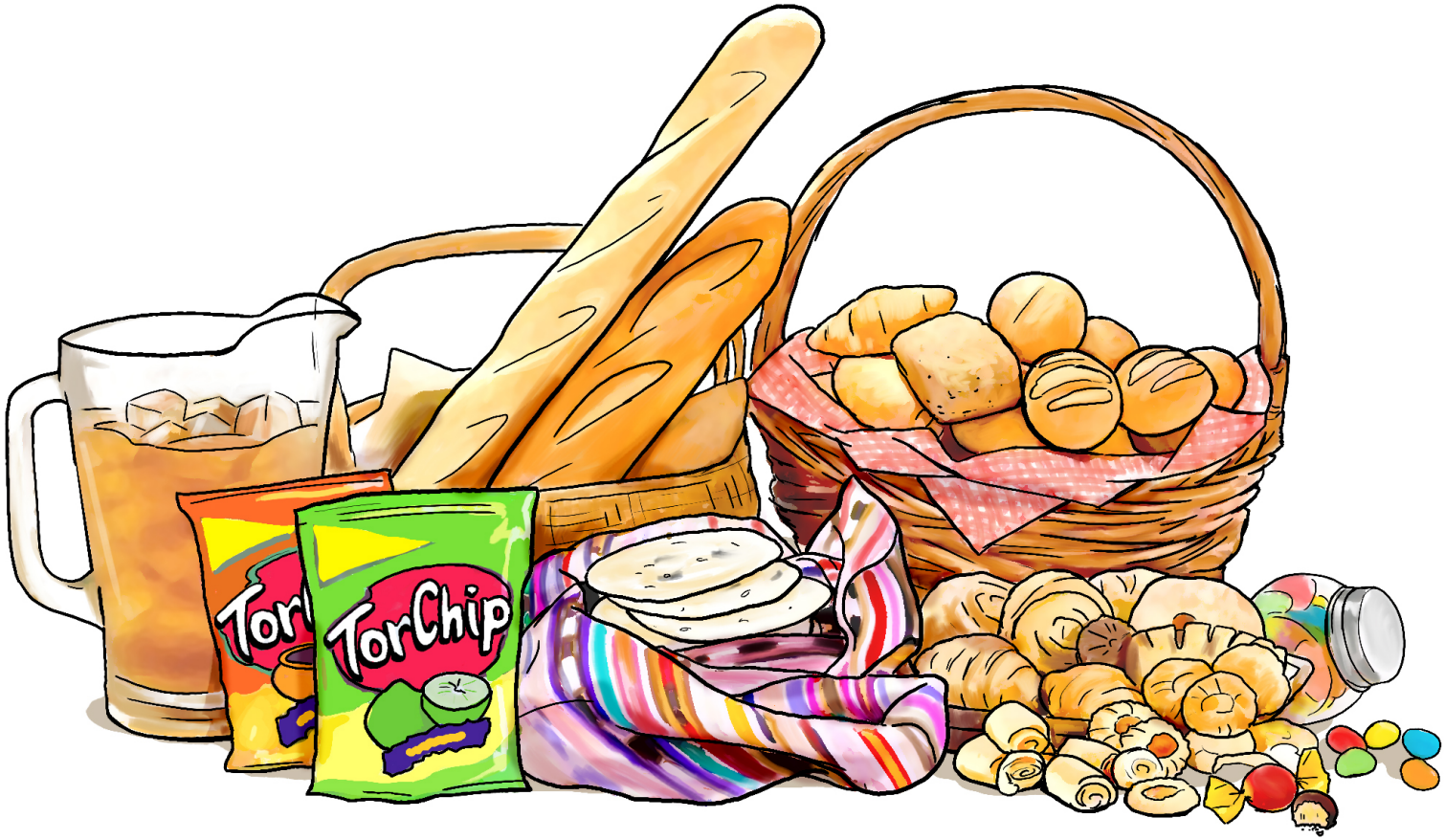
## Grupo 1: Carbohidratos

## Grupo 2: Proteinas

## Grupo 3: Frutas, verduras, y hierbas

## Grupo 3: Las grasas

# Hoja 9: Carbohidratos



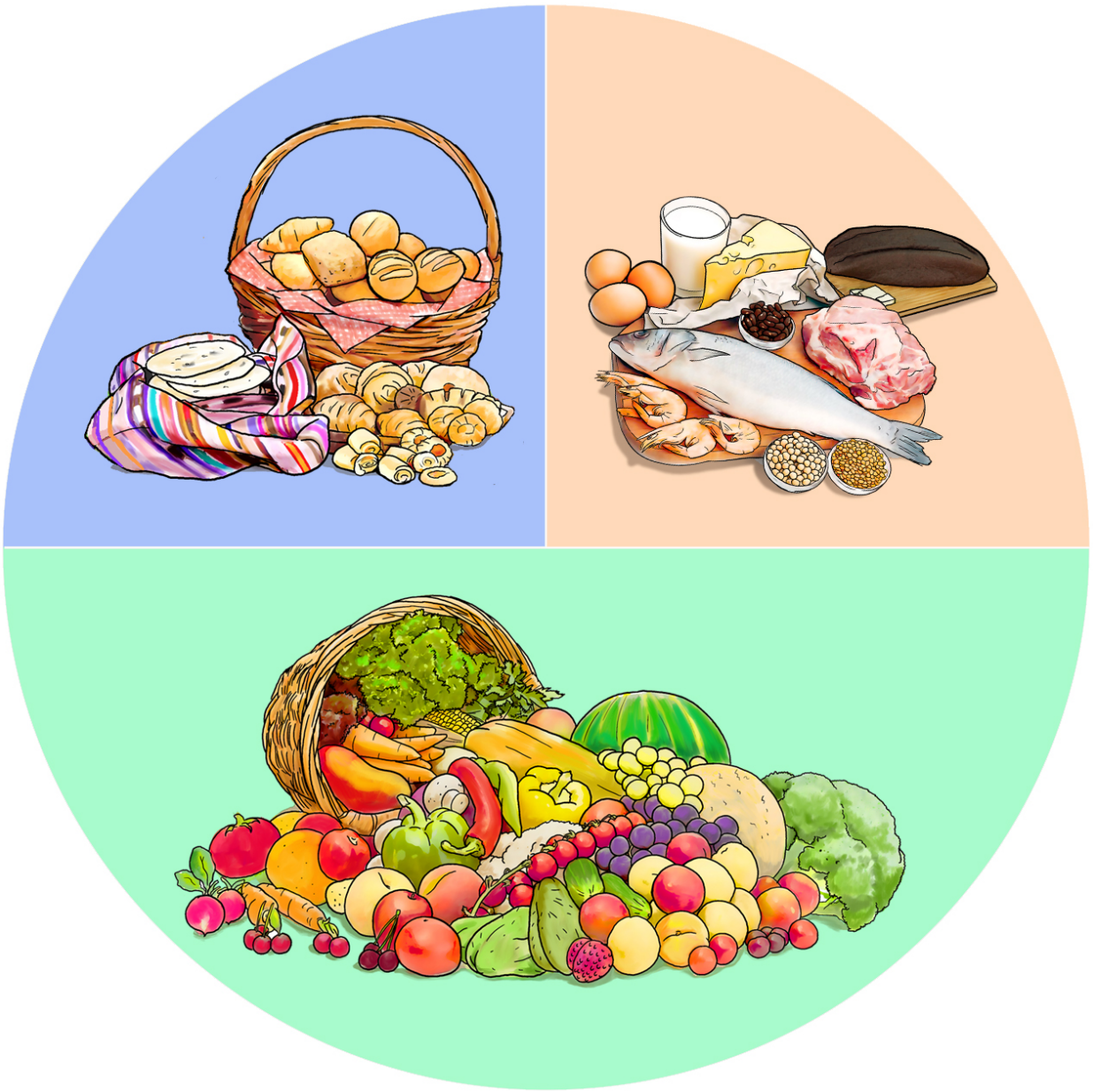
# Hoja 10: Proteinas

# Hoja 11: Frutas, Verduras, y Hierbas

# Hoja 12: Las Grasas

# Hoja 13: un Plato Saludable

**1/4 Carbohidratos**
**1/4 Proteinas**
**1/2 Frutas, Verduras, y Hierbas**



# Hoja 14: Bebidas con Azúcar

# Hoja 15: Bebidas sin Azúcar

# Hoja 16: Ejemplos de Actividad Física

# Hoja 17: la Familia Cojtí

# Hoja 18:
# Mitos Guatemaltecos sobre la Diabetes

MITO 1: Se puede curar la diabetes.

MITO 2: Metformina baja mi azúcar.

MITO 3: Mis pastillas dañan a mis riñones.

MITO 4: Mis pastillas se quedan en mi estómago.

MITO 5: Hay plantas naturales que curan la diabetes.

MITO 6: Hierbas amargas como quilete bajan el azúcar.

MITO 7: No debo comer mucha fruta porque es dulce.

MITO 8: Puedo comer mucho pan frances porque no es dulce.

MITO 9: La diabetes solamente es emocional, que viene de estrés.

MITO 10: La diabetes da por un susto.

MITO 11: La insulina es algo muy extraño para mi cuerpo.

MITO 12: Los tostados son major que las tortillas.

MITO 13: El maíz negro es major para mi diabetes.

MITO 14: Si siento que mi azúcar es alta, debo tomar más pastillas de lo que me han recomendado.

MITO 15: Chili picante sube el azúcar