¿Cómo prevenir y vivir sano con la diabetes?

"Manejando la diabetes en el Departamento de Sololá"

¿Jasuq'atexik ri diabetes are chi k'o qa utz wachil ruk' re yab'il?

WORLD **DIABETES** FOUNDATION

Ministerio de Salud Pública
República de Guatemala

Asociación Kaslimaal
Pro Salud Educación Y Desarrollo

¡Bienvenidos al programa!

"Manejando la diabetes en el Departamento de Sololá". Este folleto está dirigido a la comunidad en general y a las personas que tienen diabetes. Da información sobre cómo prevenir y tratar la diabetes.

"Uya'ik ub'ixik ri ya'b'il diabetes pa ri k'olib'al ri utinamit tz'olojya' ". We wuj ri' b'anom wa' chike kononel ri komon ja winaq xuquje' chike ri winaq ri k'o diabetes chike. Katzijon chirij jas uq'atexik xuquje' jas qaqaano, rech na kanimataj taj ri diabetes pa ri ub'aqil ri winaq.

1 ¿QUÉ ES LA DIABETES?

2 ¿QUIÉN ES EL PREDIABÉTICO?

3 SI TIENE DIABETES...

4 LAS CONSECUENCIAS

5 CÓMO ALIMENTARSE

6 y 7 ALIMENTOS

8 y 9 EJERCICIO ¡SÍ!

10 LA DIABETES GESTACIONAL

11 DIABETES EN EL EMBARAZO

12 CONSULTAS Y MEDICINAS

13 LA FAMILIA

14 EMERGENCIAS

La diabetes es una enfermedad que hace que el cuerpo no pueda controlar la cantidad de azúcar en la sangre.
Si tiene diabetes, muchas veces el nivel de azúcar en su sangre será demasiado alto.

Los primeros síntomas de la diabetes:
Ri nab'e taq jastaq ri kak'utuwik chi k'o chi diabetes che jun:

Mucha sed
Kuya' chaqij chi'

Orinar con frecuencia
Xaq are kachalun jun

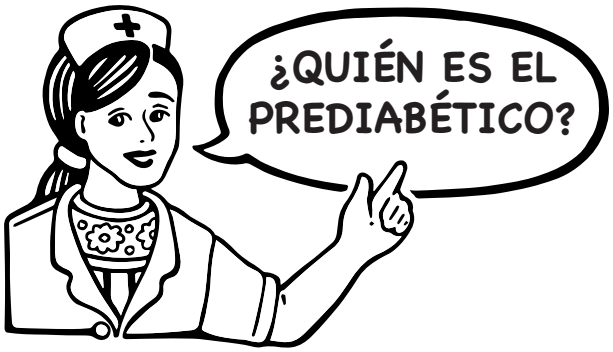
Visión borrosa
Xaq kamoymo't karil jun

Mucha hambre
Kuya' numik

Pérdida de peso
Kabakir jun

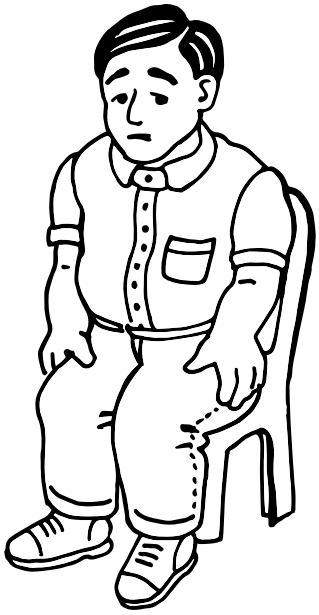
Cansancio
Kuya' kosik

¡Si tiene algunos de estos síntomas, hay que ir al médico!



Prevención

El prediabético es una persona con un nivel de azúcar más alto de normal pero no tan alto para ser diagnosticado con diabetes.



Factores de Riesgo

- Obesidad (muy gordo)
- Vida sedentaria (vida sin actividad física)
- Tener padres o hermanos con diabetes
- Presión alta o baja

- *Aretaq sib'alaj cham jun*
- *Aretaq na kasalob' taj jun (na kusalabśaj ta ri ub'aqil jun)*
- *Aretaq ri nan tat ojer, ri diabetes xe yawajche*
- *Aretaq k'axleik xiquje ka paqe ik ri a presión*

¿Qué significan los números?

	Sana	Prediabético	Diabético
Ayunas	70-99	100-125	más de 126
Después de comer	menos de 139	140-199	más de 200

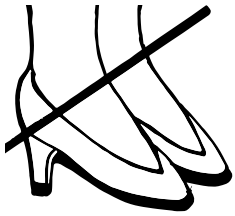
Si su nivel de azúcar cae en el rango de un "prediabético" debe hacer su chequeo de azúcar dos o tres veces al año.
Para el prediabético la única manera para prevenir la diabetes es hacer ejercicio y comer sanamente.

We ri uk'ial ri asukal kuk'utu chi xa jub'iq' kok ri diabetes pa ri ub'aqil ri winaq, rajawaxik ri' ka'il ruk' jun ajkun chirij ri asukal pa ri ub'aqil, keb' u oxib' mul pa jun junab'. Aretaq xa jub'ij makok ri diab'etes che jun, xa jun nuwach ri rajawaxik kab'an che rech kiwaj ta jun rumal wa', rajawaxik kasalob' jun xuquje' kutij jastaq ri utz che ri b'aqilal.

Si tiene diabetes:

- Comer sano y natural
- Mantener una vida activa
- Hacer una prueba de sangre cada mes
- Ir a las consultas médicas y tomar sus medicinas
- Revisar y cuidar los pies cada día
- Realizar examen de ojos con el oftalmólogo cada año

- *Kutijow utz taq jastaq xuquje' ronojel uwach ichaj*
- *Kasalob' jun pa ronojel ri k'aslemal*
- *Rajawaxik ka'il ri kik' chi ik' we maj ya'b'il chupam*
- *Kerila' ruk' ri ajkun xuquje' kutij taq kunub'al*
- *Kusolij ri raqan xuquje' kuch'aj ronojel q'ij*
- *Rajawaxik kusolij ri ub'oq'och ruk' ajk'un chi junab', we maj k'o ya'b'il che*

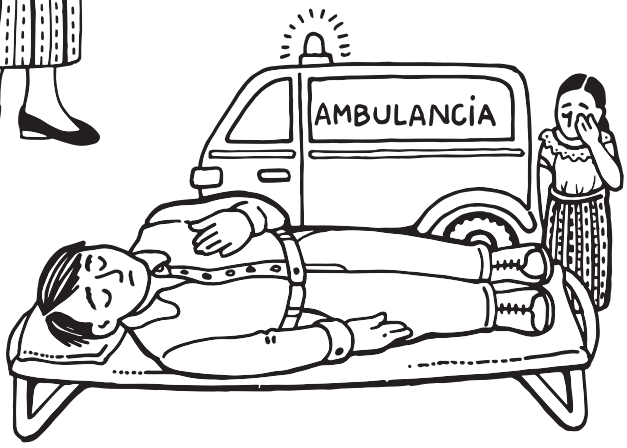


La alimentación de nuestros abuelos era natural y saludable, esto nos sirve como ejemplo en nuestra vida diaria.

Ri kakitij ri q'atit qamam ojer are ronojel uwach ichaj ri k'o utz wachil chupam, are jun k'amb'al no'j wa' chqe oj pa ri qak'aslemal ronojel q'ij.

La diabetes puede tener consecuencias graves si no está controlada

We na kakunax we diabetes ri' kuya' nimaq taq k'axk'ol



Ataque del corazón
Kuya' anima'

Ceguera
Kuya' moyirik

Afecta los riñones
Kub'an k'ax che le poror

Heridas que no se curan
Ri sokotajem na kakunatajtaj

Amputaciones
Kaqupix uq'ab' raqan jun

Muerte temprana
K'atak'al kat kamik

La alimentación saludable previene la diabetes y las enfermedades cardiovasculares para su familia.

Es muy importante

- Tomar 6 a 8 vasos de agua pura al día
- Desayunar bien
- Comer a las mismas horas cada día
- Evitar comer muy noche

Ri nim ub'anik ri rajawaxi kab'anik:

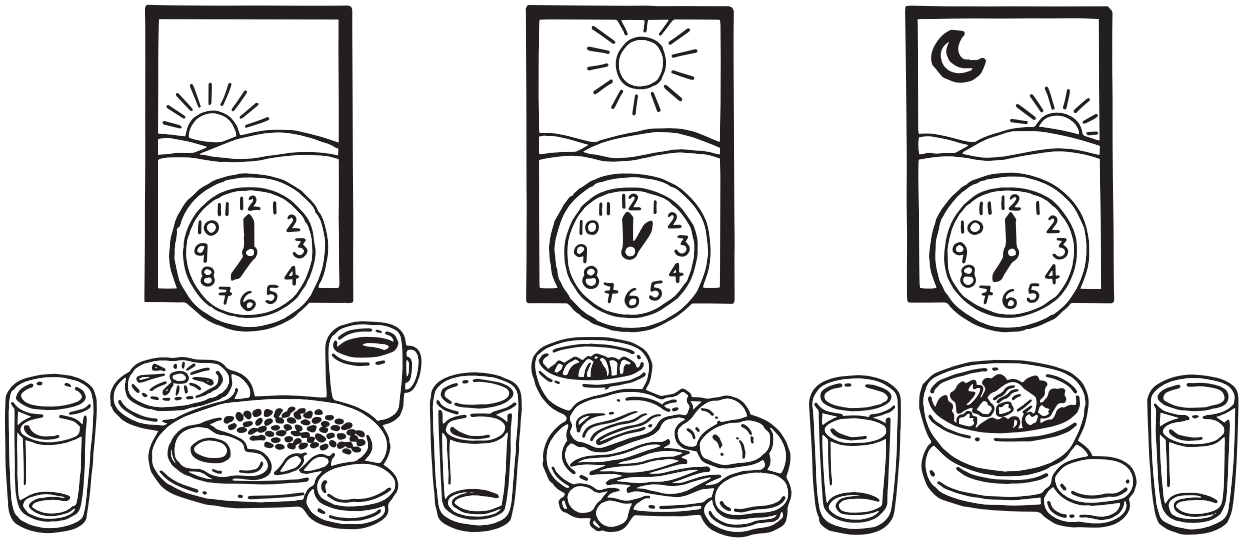
- *Katij wuqub' o wajxaqib' bas joron che jun q'ij*
- *Rajawaxik kawa re aq'ab'il rech ri qas kanoj jun*
- *Kawi' jun pa ri joq'otaj jas ri naq'tal wi q'ij chi q'ij*
- *Rajawaxik na kawata jun matan chaq'ab*

Mi plato saludable

- Alimentos variados
- La cantidad que su cuerpo necesita
- Una dieta basada en hierbas y vegetales
- Carne solo dos veces a la semana

Ri nulaq ri k'o utz taq jastaq chupam, ri kuya' utz wachil:

- *K'i uwach taq jastaq katijowik*
- *JRi uk'yaril ri kajawataj che ri upam ri winaq*
- *Rajawaxik kutijow ronojel uwach ichaj*
- *Rajawaxik xa kamul katijow ti'ij pa ri wuqub' q'ij*



Comidas y bebidas NO recomendadas:

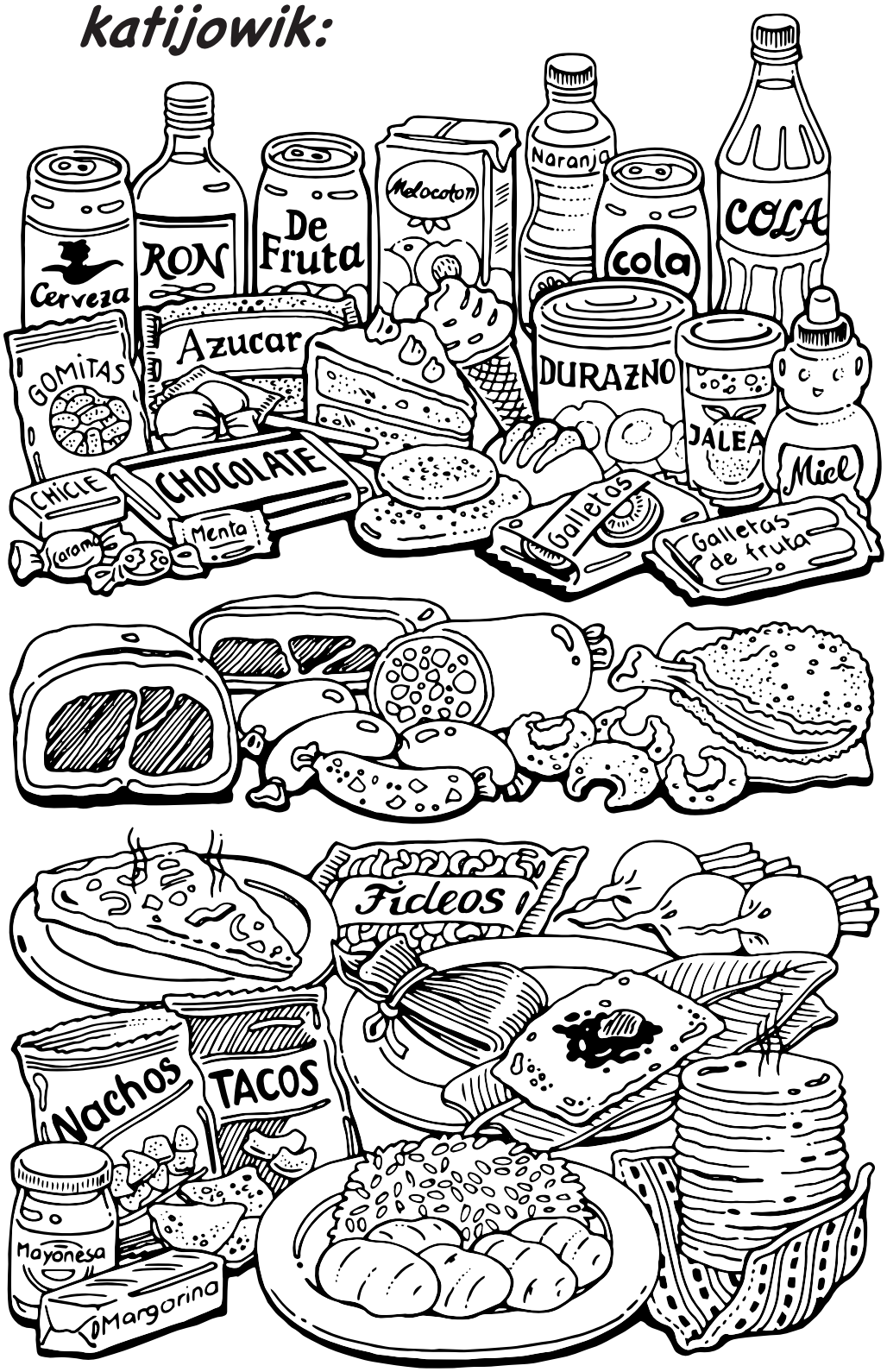
Ronojel rik'owaral na utztaj katijowik:

Bebidas:
Jugo de frutas (enlatadas o embotelladas), Gaseosas, alcohol.

Dulces:
Chicles, pasteles, helados, panes, dulces, chocolate, jaleas y miel.

Carnes:
Carne de res con mucha grasa, salchichas, chorizos, pescado frito, pollo frito y chicharrones.

Comida que produce azúcar en el cuerpo:
Pizza, fideos, tacos, papas fritas, arroz, chuchitos.



Comidas y bebidas recomendadas:

Ronojel rik'owaral utz katijowik:

Bebidas:
Agua pura, café, té, limonada, frescos naturales y licuados. **Todos sin azúcar.**

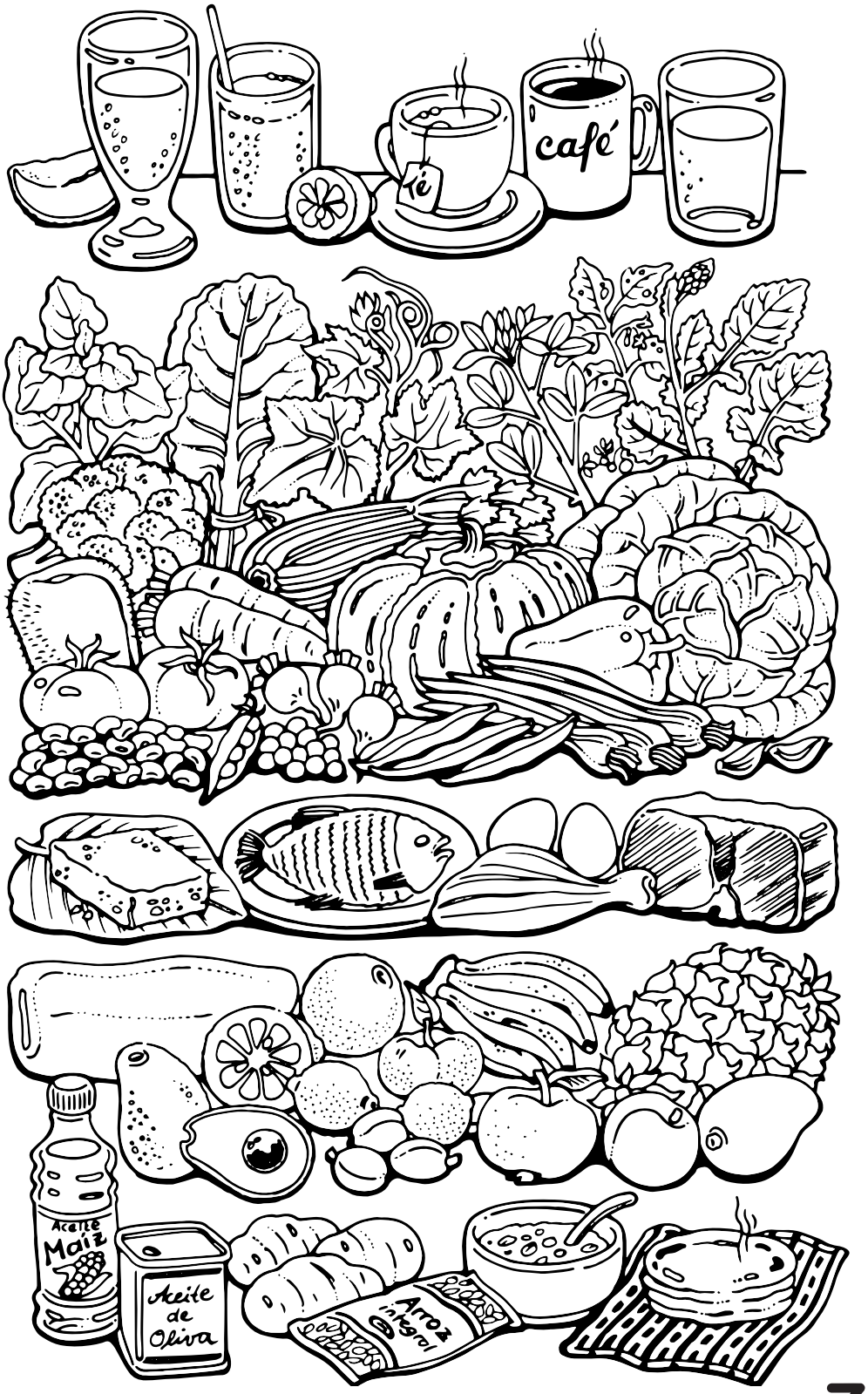
Vegetales:
Culix, hierba mora, chipilín, punta de güisquil, acelga, espinaca, lechugas. Repollo, ejote, rábano, cebolla, tomate, apio, y entre otros.

Productos de animales:
Carne de res, pollo y pescado sin grasa, huevos, queso fresco.

Frutas:
Manzana, piña, durazno, naranja, banano, jocotes.

Aceites:
Aceites de oliva, maíz y girasol.

Comer muy poco:
Tortillas, avena de mosh, arroz y papas.



Disminuye el nivel de azúcar en la sangre

Ri kakowin che uqasaxik jub'iq' ri asukal ri k'o pa ri kik'

Jugar con los hijos
Etz'anem kuk' ri ak'alab'

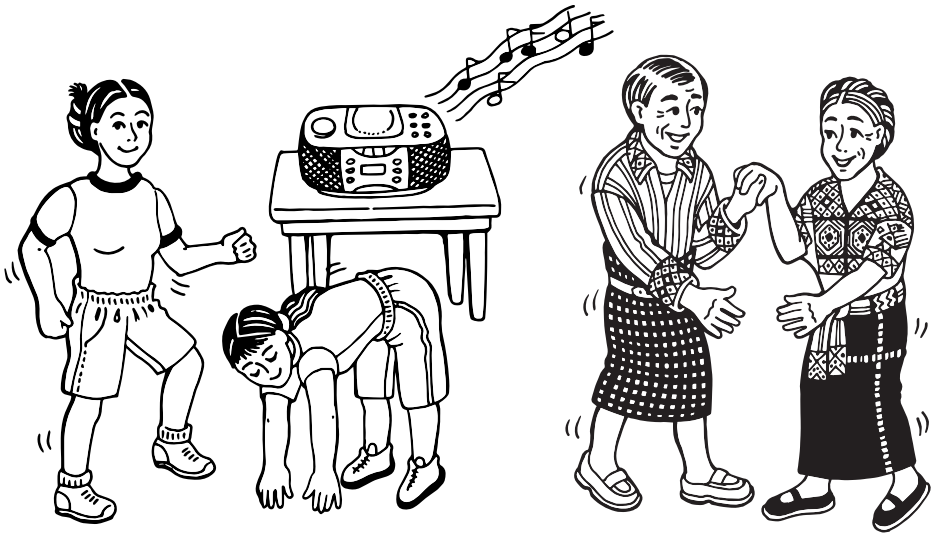
Lavar la ropa
Kaan ri chajon

Trabajar la tierra
Chakunem pa ri ulew

Caminar mucho
B'inem

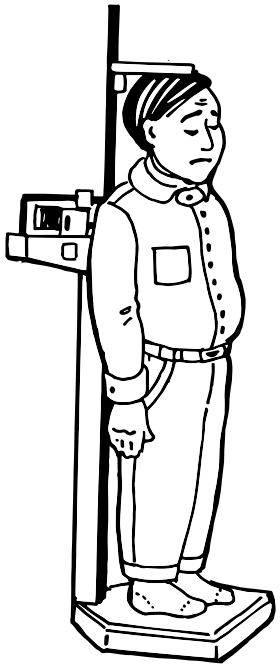
Rajar leña
Upaq'ik si'

Barrer y trapear
Mesonik xuquje' usu'ik ri upa ja



Ejercicios en casa, estirarse y bailar.

Correr, caminar o nadar tres veces a la semana por 30 minutos.



El **Indice de Masa Corporal** determina a partir de la estatura y el peso, el peso más saludable que puede tener una persona.

Fórmula IMC:

$$\frac{\text{peso (lb.)}}{2.2 \times \text{talla}^2\,(\text{m})}$$

Aceptable	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad	Mayor de 30

¡No a una vida sin actividades!

¡Na kaqak'am ta b'i jun k'aslemal ri xaq kojk'ujeik!

Se presenta únicamente en algunas mujeres embarazadas

Kak'utun wa' chike jujun taq ixoqib' ri eyawab taq ixoqib ruk' ak'al

Factores de riesgo

1. Tiene sobrepeso
2. Ha tenido diabetes gestacional anteriormente
3. Ha dado a luz a un bebé que pese más de 9 libras
4. Alguno de sus padres o hermanos tiene diabetes tipo 2
5. Tiene prediabetes (ver página 2)

Taq kk'an jawra k'axkolil:

1. *Sib'alaj cham jun*
2. *Uriqom loq diabetes aretaq k'o na uloq cho uk'ux ri unan*
3. *Xu ya jun ral ri xpajonik b'elejeb' libr*
4. *Jun chike ri unan utat o rachalal ri k'o diabetes chike ri k'o chik pa ri cholaj keb'*
5. *Ri xa jub'iq' naxuriq diabetes (Chawila' ri ukab' uxaq wuj)*

La detección de la diabetes gestacional se hace a las 6 a 7 meses. Debe de tomar sus medicamentos cuando tienes diabetes gestacional.

Ri uq'atexik ri diabetes che jun ri k'o na uloq cho uk'ux ri unan, rajawaxik wa' kab'anik areta te waqib' o wuqub' ik' k'ax k'o ri unan. Rajawaxik kutij taq ri ukunub'al aretaq k'o diabetes che ri ak'al ri k'o na uloq cho uk'ux.

Una mujer diabética debe de saber los riesgos para ella y su bebé

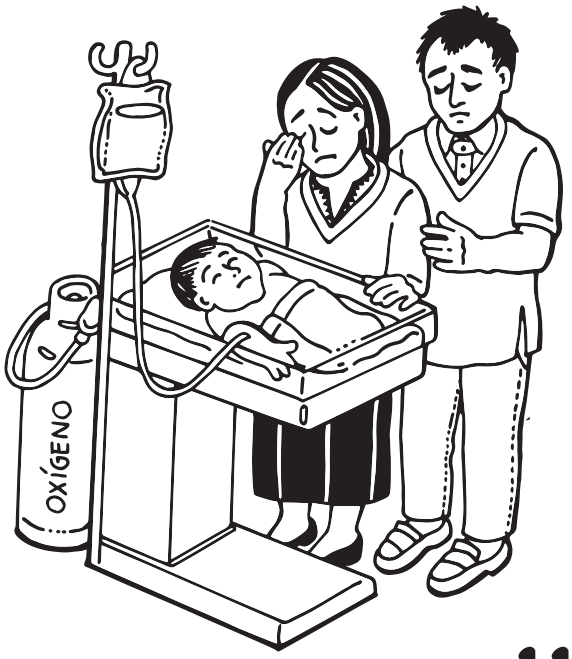
Jun yawab ixoq, rajawaxik karetamaj jas k'ono choqe ri une'.

Problemas en el embarazo
Sib'alaj kuriq k'ax ri yawab ixoq

Complicaciones durante el parto
Sib'alaj kuriq k'ax aretaq kalax le ral

El bebé nace con un nivel de azúcar bajo o con defectos de nacimiento.

Ri ne' ka alaxik ri xa jub'iq' asukal k'o pa lu ub'aqil o k'o jule' taq ya'b'il che.



Ir al médico cada mes para chequear el nivel de azúcar, presión alta y revisión de pies.

Rajawaxik kat ek ruk' ri ajkun chi ik', rech karil ri asukal pa a kik'elwe utz uanom, karilo we maj paqalinaq choqe kusolij ri aqanaj.

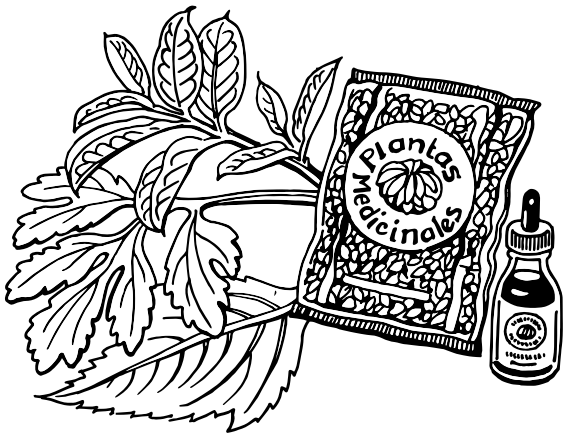
El diabético es más vulnerable a enfermedades.

Aretaq ri winaq iwab' chik che ri diabetes man k'ax ta chik kiwaj ruk' ri chaqi'j.

Tomar sus medicamentos
Rajawaxik katij la kunab'al

El costo de controlar la diabetes es más barato del costo de las complicaciones.

Na karaj ta nim pwaq ri kulawachij ri diabetes pa la b'aqil chuwach ri nimatojnaq chik, nim chi ri' kasach che.



Plantas medicinales
Kunab'al taq q'ayes

Cómo prevenir la diabetes en nuestra familia

Jas ka an chu q'atexik ri yab'il diabetes

La diabetes es más común en personas quienes tienen familiares con diabetes.

Para prevenirla, hay que tomar ciertas medidas:
Rech na kakiriqtaj taj rajawaxik kab'an wa' taq we jastaq ri':

Leer este folleto con toda la familia.

Rajawaxik kisiki'j uwach we wuj ri' kuk' ri lakomon ja

Hacer actividad física en familia.
Rajawaxik kujsalob' kuk' katetzanik kuk' la komon ja. (Kaqatik anim)

Comer bien, es importante que toda la familia consuma comida sana para prevenir la diabetes en el futuro.

Utz katwaik aretaq kujwi'k, sib'alaj utz chi la komonja kakitij taq jastaq ri utz che re qabaqil, rech je ri nan kiwaj ta jun ruk' ri diabetes chweq kab'ij.

Si tiene uno de estos síntomas, hay que ir o llamar al puesto o centro de salud inmediatamente de su localidad:

We kuna' jun taq wa' we ya'b'il ri', rajawaxik kask'ij o ke' jun pa ri k'olib'al jawije' ri kakunax wi' chanim. We jun pa ri uk'olib'al ri kel wi:

Visión borrosa o sudores
We xaq kamoymo't chik karil jun o sib'alaj kelpajaa'

Desmayo o inconciencia
Kasachi jun o man kuch'ob' ta chik jas kuano

Nauseas o vómitos
Muluw k'ux o xa'oj

Agradecimientos:
World Diabetes Foundation
Asociación K'aslimaal / Hospitalito Atitlán
Personal del Hospitalito Atitlán
Dr. Juan Chumil Cuc / MSPAS
Diseño: Angelika Bauer
Diagramación: André T. Tziná / tStudio
Traducción en Tz'utujil: AECM
Equipo de Producción
Dr. Juan Manuel Chuc Ajanel
Victor Ramírez Ramírez
Alverta Lyn Dickey
Michael Broder