¿Cómo prevenir y vivir sano con la diabetes?

"Manejando la diabetes en el Departamento de Sololá"

Naq naban naq'ot rwech ja' diabetes chqa' naq naban nawk'aj jun utzlaj k'aslimaal taq awk'anchik ja' diabetes

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.

Resmajsik diabetes chpam njelal tnamet rxin Tz'oloj ya'. Jawra wuj xtz'ibasa che npona kuk'in che konjelal erwanqil taq tnamet chqa' che npona kuk'in wnaq je kk'anchik diabetes. Kom jawra wuj nuk'ut rbeyal naq naban naq'ot rwech, chqa' naq naban taq awk'an chik diabetes.

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:
Rejtal je nuya' chawa taq awk'an chik diabetes:

Mucha sed
Cheq karat nechqija achi'

Orinar con frecuencia
Cheq karat natchuluna

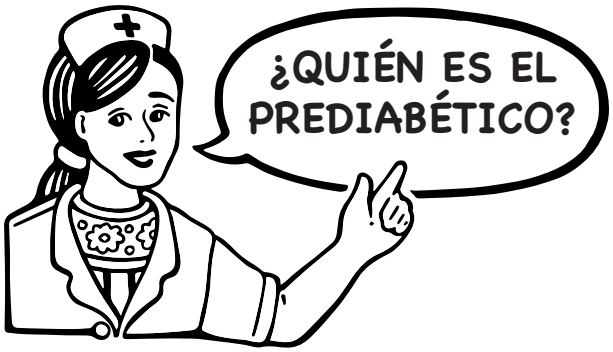
Visión borrosa
Nmiyloja pnaq'awech

Mucha hambre
Cheq karat nq'aq'ana apam

Pérdida de peso
Natebqira

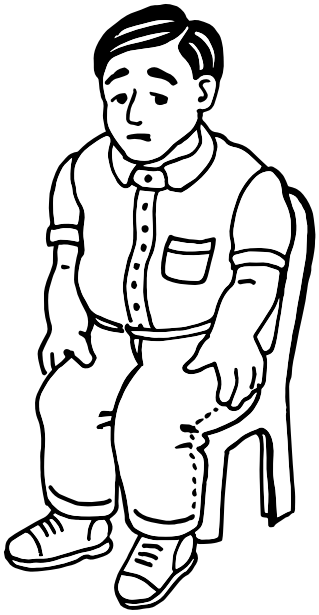
Cansancio
Cheq natkos chik

¡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

- *Puk atchaq'*
- *Cheq jun atech'yul wa'*
- *Taq ja' adta', ate' wjun awch'alal rk'an diabetes*
- *Taq nojte'a wenqaja apresión*

¿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

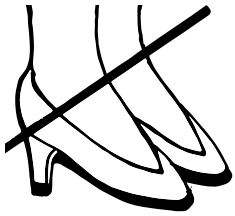
Si su nivel de azúcar cae en el rango de un "prediabético" debe hacer su chequeo de azúcar dos o tres veces al año.
Para el prediabético la única manera para prevenir la diabetes es hacer ejercicio y comer sanamente.

Tzra wnaq je jtel chik azúcar prukik' nk'atzin k'ara' nuban ejercicio chqa' nutaj rekbal je majo'n qasta q'an rk'an che utz k'ara' majo'n nk'aj ta diabetes.

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

- *Nk'atzina nutaj rekbal je majo'n aq'om tzrij chqa' qas ch'ajch'oj*
- *Nk'atzina nk'aj jun k'aslimaal abar tzra' nexle'a nujte'a cherqan*
- *Nk'atzina nerelsaj ruk'ik' ik' ik' che ntz'ata naq rubnon azúcar chpam*
- *Nk'atzina nba pconsulta ruk'in jun q'omanel chqa' nnuk'is rtijik raq'om*
- *Nk'atzina nnik'oj rqan q'ij q'ij wch'ajch'oj chqa' wmajo'n soktanaq ta*
- *Njelal juna' nk'atzina nba ruk'in jun q'omanel rxin q'awech che neretz' ta naq rebnon rq'awech*

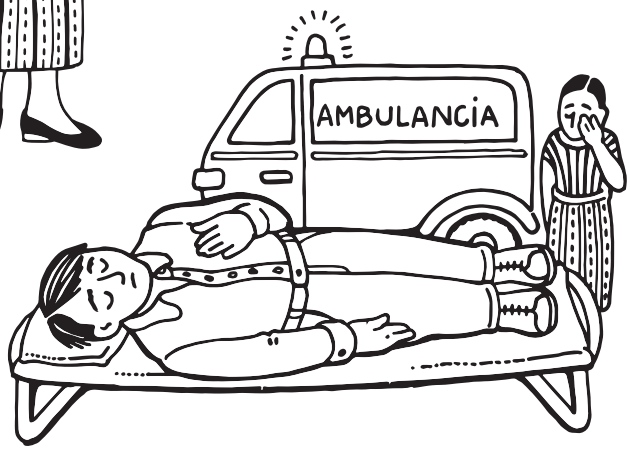


La alimentación de nuestros abuelos era natural y saludable, esto nos sirve como ejemplo en nuestra vida diaria.

Je' rikb'al kiwaay qamama' qas ajni'la chajch'oj chqaa' majo'n je' aqoom ruk'iin, jawra qas ajni'la nk'atzina chqa chpaam qk'aslimaal.

La diabetes puede tener consecuencias graves si no está controlada

Ja' diabetes qas k'aloj rij rwech taq majo'n naq'omaj ta



Ataque del corazón
T-onik anm

Ceguera
Natoka moy

Afecta los riñones
Ntz'ila' ariñon

Heridas que no se curan
Sokik je majo'n nq'omtaj ta

Amputaciones
Nch'upuxa jun aq'a wjun awqan

Muerte temprana
K'atak'al wnaq na nka-tkom ela

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

Jawr'a Je' achnaq qas perk'atzil naban:

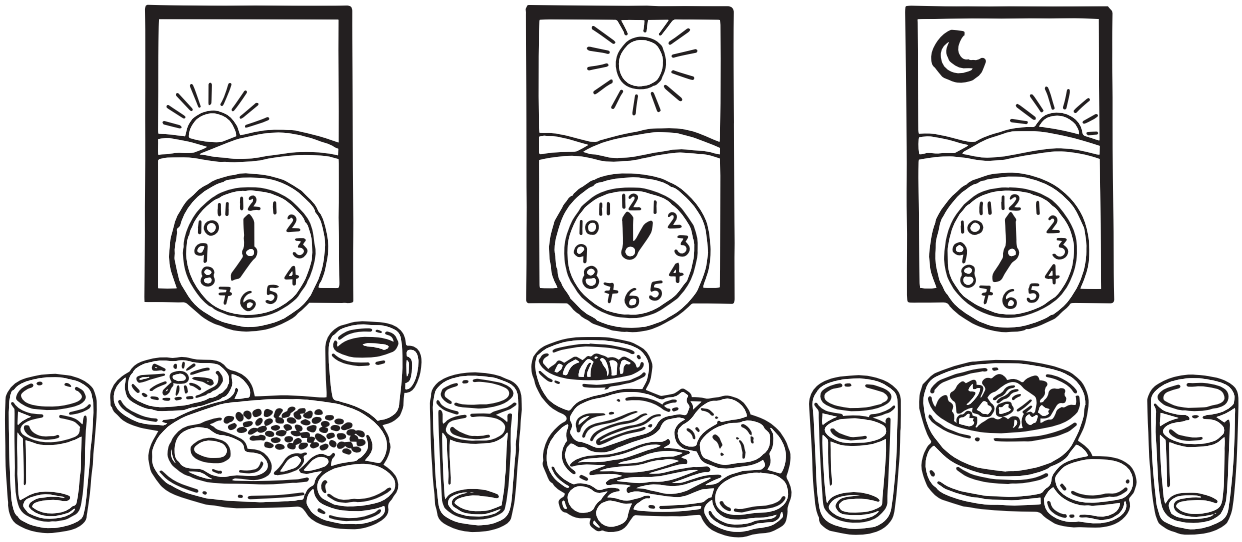
- *Nataj wajqi' wwaxqi' vaso ya' ch'ajchoj q'ij q'ij*
- *Qas utzlaj w-im naban xinaq'a*
- *Majo'n nawitz'bej ta rhora awa'im*
- *Mtatwa' ta k'om-an ptaq chaq'a*

Mi plato saludable

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

Jawra nk'atzina kentaj:

- *Kenxol rwech rekbal nway*
- *Jara' kentaj ajni' nk'atzina chwa*
- *Nk'atzina kentaj je' ichaj ruk'in je' verdura*
- *Xek-e' mul kentaj ti'ij chpam jun sman*



Comidas y bebidas NO recomendadas:

Je' achnaq je metqal ta nataj:

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:

Je' achnaq je tqala nataj:

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

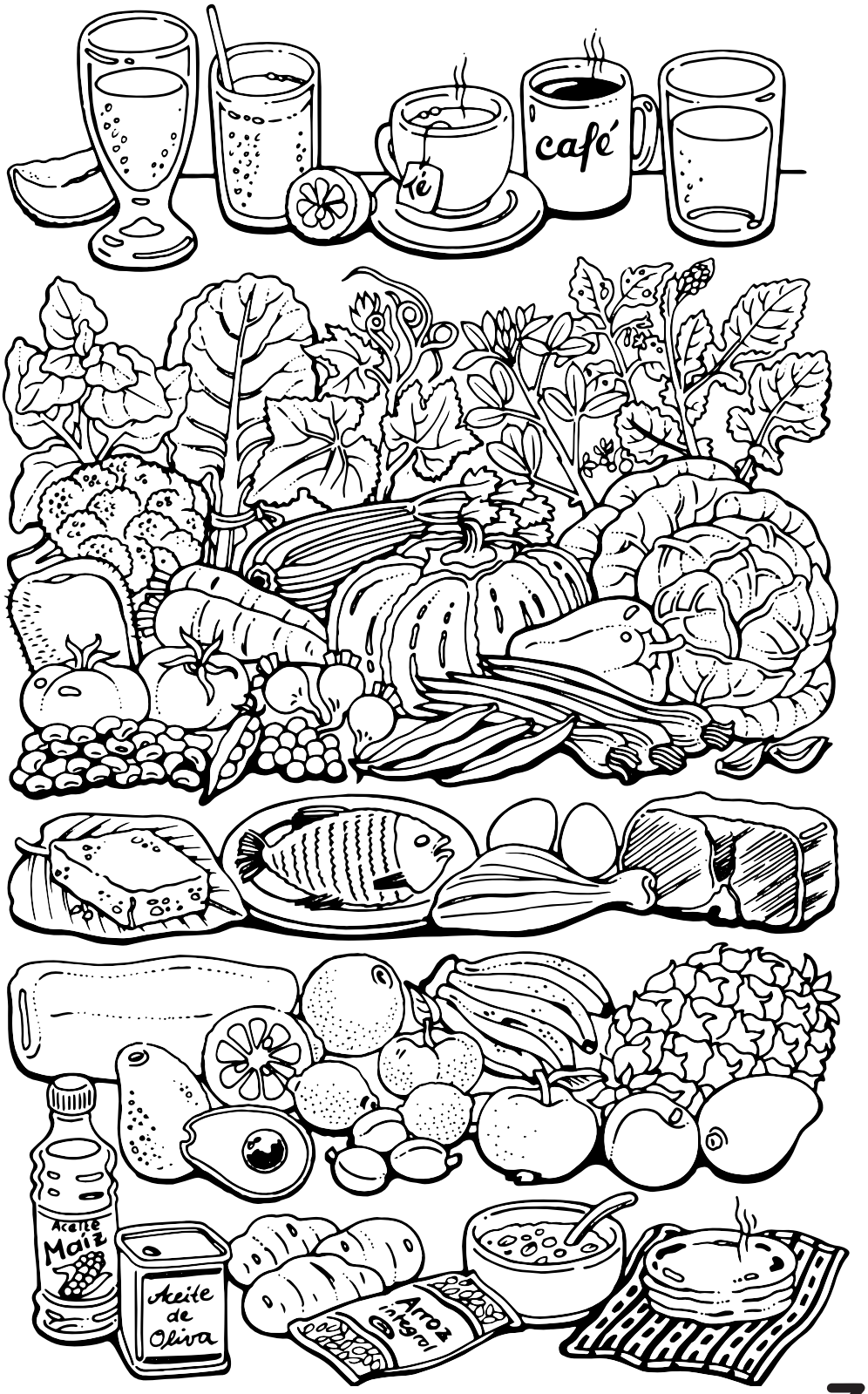
Vegetales:
Culix, hierba mora, chipilín, punta de güisquil, acelga, espinaca, lechugas. Repollo, ejote, rábano, cebolla, tomate, apio, y entre otros.

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

Jawra je' achnaq natruto' che mtojte'a azucar pnakik' chqa' nqasaj rchuq'a azucar pnakik' wejtel chik

Jugar con los hijos
Nattz'ana kuk'in alk'walxela'

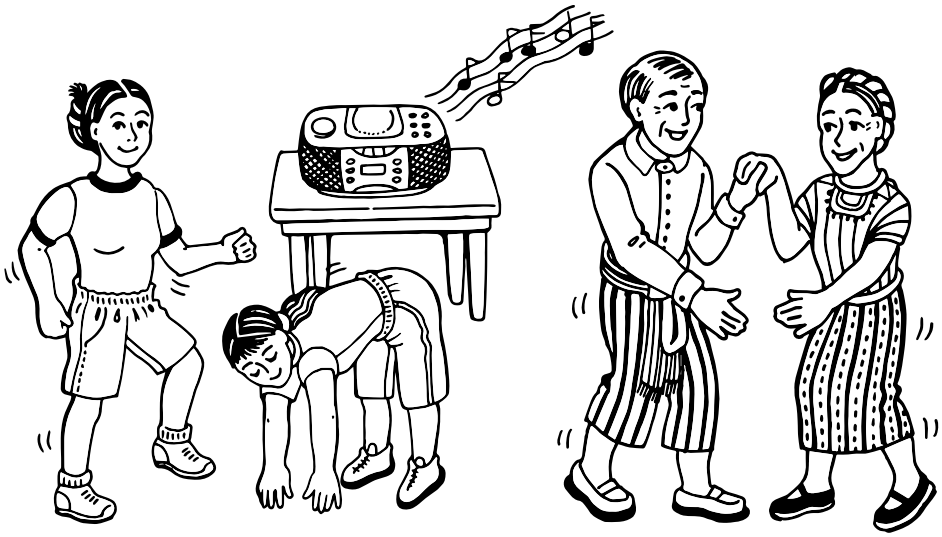
Lavar la ropa
Naban ch'ajom

Trabajar la tierra
Jaljoj rwech samaj naban

Caminar mucho
Natbena chbey

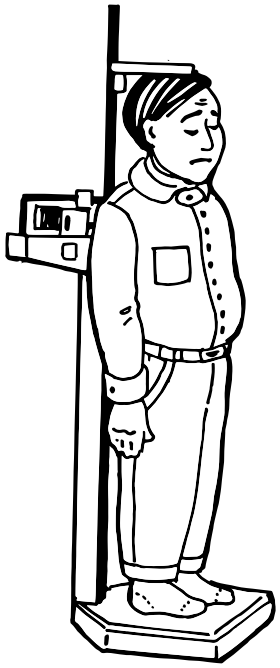
Rajar leña
Nach'or si'

Barrer y trapear
Najosq'ij rpam awuchooch



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!

¡M-utz ta cheq jun natech'ye wa'!

Se presenta únicamente en algunas mujeres embarazadas

Ko'la nuban nuya' chka ixqi' iyawa' chik

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 ak'yewal:

1. *Taq puk echaq'*
2. *Taq xeywaja chkij ral, xweltaja che k'o chik diabetes rk'an*
3. *Taq xalaj jun ak'al je más belje' libra nupaj*
4. *Taq jun chka rta' rute' werch'alal kk'an diabetes je nbixa tzra tipo 2*
5. *Taq jtela azúcar chpam rukik', per majo'n qasta nim jtela ja' azúcar che nbix tzra che rk'an chik diabetes.*

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

Ja' diabetes ntz'ettaja tzrij ja' ixaq yawa' taq wajqi' ik' rk'an chik ak'al. Qas perk'atzil na ja' ixaq yawa'nutaj raq'om taq rk'an diabetes.

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

Watet atjun ixaq awk'an chik diabetes, nk'atzin k'ara' nawetqij naq ak'yewal nuk'am pa chawa atet chqa' tzra ach'uch'

Problemas en el embarazo
Nawil ak'yewal taq atyawa' tzrij ak'al

Complicaciones durante el parto
Nawil ak'yewal q'ij rxin alanem

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

Ja' ak'al taq xtlexa, mk'iy ta rchuq'a azúcar prukik', chqa' k'ola ak'yewal nuk'am pa taq nlexa.

CONSULTAS Y MEDICINAS

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

Nk'atzina nba ruk'in q'omanel ik' ik' che ntz'ata ajni' k'o wa' azúcar prek'k'el, che ntz'ata wejtela rpresión chqa' che nnik'oxa rqan.

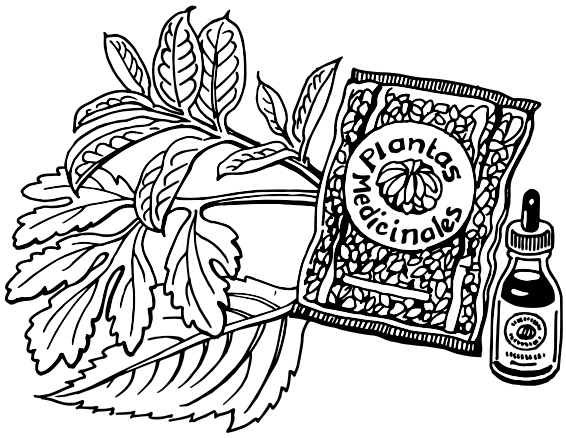
El diabético es más vulnerable a enfermedades.

Jaa' diabetico xa jraat niywaja tzra nik'aaj chik yub'ilaal.

Tomar sus medicamentos
Nk'atzina nutaj raq'om

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

Xebrat natela naq'omaj awi' taq awk'an chik diabetes, chwech k'jara' ne'aq'omaj awi' taq bnaq chik pnim.



Plantas medicinales
Nutaj q'ayis je nq'omana

Cómo prevenir la diabetes en nuestra familia

Naq nqaban che nqaq'ot rwech ja' diabetes peqfamilia

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

Para prevenirla, hay que tomar ciertas medidas:
Nk'atzin k'a naban jawra je' achnaq che natekwina naq'ot chwech ja' diabetes:

Leer este folleto con toda la familia.

Rmal k'ara' nk'atzina nasik'ij jawra wuj che kewech afamilia

Hacer actividad física en familia.
Qas perk'atzil na naban ejercicio kuk'in j-e' afamilia

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

Qas perk'atzil na j-e' afamilia nketaj rekbal je majo'n q'an rk'an, chqa' majo'n aq'om tzrij che kara' nkeq'ot rwech ja' diabetes pekk'aslimaal rxin chwaq kabij

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

Watet awk'an jun tzra jawra rejtal, nk'atzin k'ara' natba alnaq pcentro de salud je k'ola pnatnamet:

Visión borrosa o sudores
Nmiyloja pnaq'awech wkongan ya' najok

Desmayo o inconciencia
Nqaja k'ajlum chaplaj wmajo'n chik naq nerqaja pnawa'

Nauseas o vómitos
Ntelkub rwak'ux ow naxabla' awi'

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