

COMPENDIO DE DIABETES Y ENDOCRINOLOGÍA

2^{DO} TRIMESTRE • 2024

RESPONDA UNAS CUANTAS PREGUNTAS...

...para ver qué curso reconocido por la Asociación Americana de Diabetes es el mejor para usted.

1. ¿Cuándo fue la última vez que recibió capacitación sobre la diabetes?

nunca hace 1 a 3 años
 hace 4 a 7 años hace más de 8 años

2. ¿Se siente culpable a menudo por comer carbohidratos o se pregunta por qué algunos alimentos le afectan los niveles de azúcar en sangre más que otros?

sí no

3. ¿Se pregunta a menudo por qué tiene que tomar varios medicamentos o cómo le afectan los medicamentos sus niveles de azúcar en sangre?

sí no

4. ¿Tiene alguna pregunta sobre cómo tratar los niveles bajos o altos de azúcar en sangre?

sí no

5. ¿Tiene seguro de Medicare y quiere bajar de peso (índice de masa corporal (BMI) >30)?

sí no

6. ¿Quiere bajar de peso y NO tiene seguro de Medicare (seguro comercial, Medicaid o pago a cargo del paciente)?

sí no

Si ha pasado más de 1 año desde su último curso de capacitación, podría serle muy útil tomar otro curso ahora.

• Si respondió Sí a la pregunta 2, el curso de **Planificación de la nutrición** y las comidas es el mejor para usted

• Si respondió Sí a las preguntas 3 o 4, el curso de Información integral (Comprehensive Class) o el de Fundamentos integrales (Comprehensive Basics) es el mejor para usted

• Si respondió Sí a la pregunta 5, el programa Terapia conductual intensiva (IBT) pudiera ser el mejor para usted.

• Si respondió Sí a la pregunta 6, el programa Deshágase de los kilos, deshágase de los riesgos (Shred the Pounds, Shred the Risk, SPSR) pudiera ser el mejor para usted.

Noticias de la Clínica

Nuestra clínica ofrece una serie de cursos educativos sobre diabetes y nutrición. Nuestros cursos educativos están certificados por la Asociación Americana de Diabetes y, en promedio, las personas que los toman mejoran sus niveles de A1c ¡en un 1%! Nuestros cursos se centran en información basada en evidencia y promueven cambios en el estilo de vida para mejorar los niveles de azúcar en sangre.

A continuación, le presentamos una lista de nuestros cursos, con una breve explicación de cada uno:

- **Curso de información integral (Comprehensive Class):** En este curso de 3 partes, aprenderá sobre la diabetes, los tipos diferentes de diabetes, los niveles bajos de azúcar en sangre, los niveles altos de azúcar en sangre, cómo y cuándo chequear sus niveles de azúcar en sangre, los niveles objetivo de azúcar en sangre, los medicamentos, la nutrición, al igual que la actividad y los riesgos y complicaciones de la diabetes, si no se controla.
- **Curso de fundamentos integrales (Comprehensive Basics Class):** Este curso de 1 parte, con una duración de 2 horas, es una versión condensada de la serie de cursos integrales de 3 partes. Vea la información anterior para conocer los temas de los cursos.

- **Planificación de la nutrición y las comidas (Nutrition / Meal Planning):** Este curso de 2 horas se enfoca en el cambio del estilo de vida y no es un curso de dietas. Aprenderá a hacer cambios pequeños y realistas que lo ayuden a mejorar su nivel de azúcar en sangre, tanto si prepara sus comidas en casa, come fuera con frecuencia, o ambas opciones.
- **Conteo de carbohidratos (Carbohydrate Counting):** Este curso de 2 horas es ideal para personas que usan una bomba de insulina o se basan en la proporción de insulina a carbohidratos cuando dosifican la insulina. Aprenderá técnicas para contar mejor los carbohidratos y también a hacer que su dosificación coincida con la insulina que administra con las comidas.
- **Diabetes gestacional (Gestational Diabetes):** En este curso de 2 horas para quienes tienen diabetes gestacional, las madres aprenderán más sobre su afección, lo que incluye la nutrición recomendada para estos casos.
- **Prediabetes (Pre-Diabetes):** Este curso de 1 hora se enfoca en los cambios en el estilo de vida para evitar o retrasar el diagnóstico de diabetes tipo 2. Durante el curso, se analizará lo que es la diabetes, la nutrición y la actividad. El costo de este curso es \$60 y, por lo general, no lo cubre el seguro.

- **Deshágase de los kilos, deshágase de los riesgos (Shred the Pounds, Shred the Risk, SPSR):** Este programa de manejo de peso incluye consultas individuales con un dietista certificado para hablar sobre cambios en el estilo de vida y la nutrición. El costo por consulta es de \$44.

Algunas cosas que debemos mencionar:

- Para que pueda asistir a los cursos, lo debe referir su profesional médico. Hable hoy mismo con él.
- La persona no tiene que ser paciente del Centro de

Diabetes y Endocrinología de Hamilton para asistir a un curso. Por lo tanto, comparta nuestros cursos con sus familiares, amigos y compañeros de trabajo. Si a alguien le interesa asistir a un curso, su médico primario puede referirlo.

- **La mayoría de los planes de Medicare cubren cada año 2 horas de cursos de diabetes, además de 2 horas de cursos de nutrición.** La cobertura varía en el caso de otros seguros.
- Los cursos se ofrecen en Dalton, Calhoun y Ringgold.



Qué puede esperar al asistir a un curso:

- La mayoría de los cursos duran entre 2 y 3 horas
- Lo invitamos a que traiga una lista de las preguntas que quisiera abordar durante el curso
- Lo invitamos a que lo acompañe al curso una persona de apoyo
- Nuestros cursos están certificados por la Asociación Americana de Diabetes y se fundamentan en investigaciones basadas en evidencia

- Cada curso lo guiará para que establezca metas de estilo de vida relacionadas con la nutrición, el nivel de actividad, la toma de medicamentos, estrategias de vida saludable y de reducción de riesgos asociados con la diabetes.
- Los cursos los dan especialistas certificados en atención y capacitación relacionada con la diabetes: Dracey Adams (enfermera diplomada) y Stephanie Mobley (dietista certificada)