

Pasos Adelante

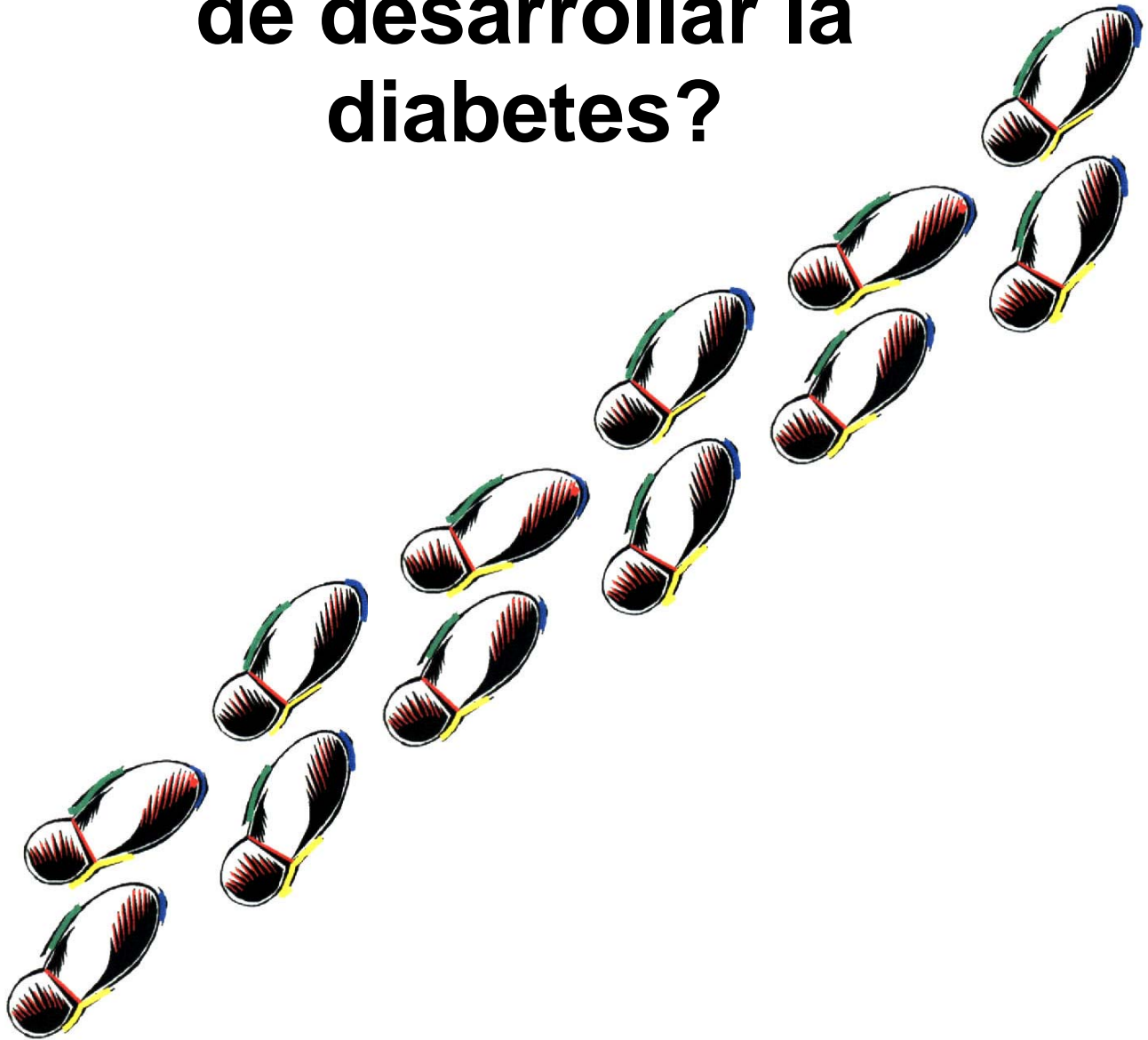
Un currículo dedicado a la prevención de diabetes, enfermedades del corazón y otras enfermedades crónicas y en la promoción de actividad física

Dibujos Educativos Para Las Sesiones 3 Y 12

Sesión 3

Dibujos Educativos

**¿Está usted en riesgo
de desarrollar la
diabetes?**



Dibujo educativo 3-1

El cuerpo y los alimentos

- El cuerpo utiliza alimentos en una forma particular.
- Primero el cuerpo convierte la comida que comemos en azúcar o sea, glucosa.
- Las gotas amarillas representan la glucosa en el dibujo.
- La glucosa es la fuente de energía para el cuerpo.

El cuerpo y los alimentos



Estómago

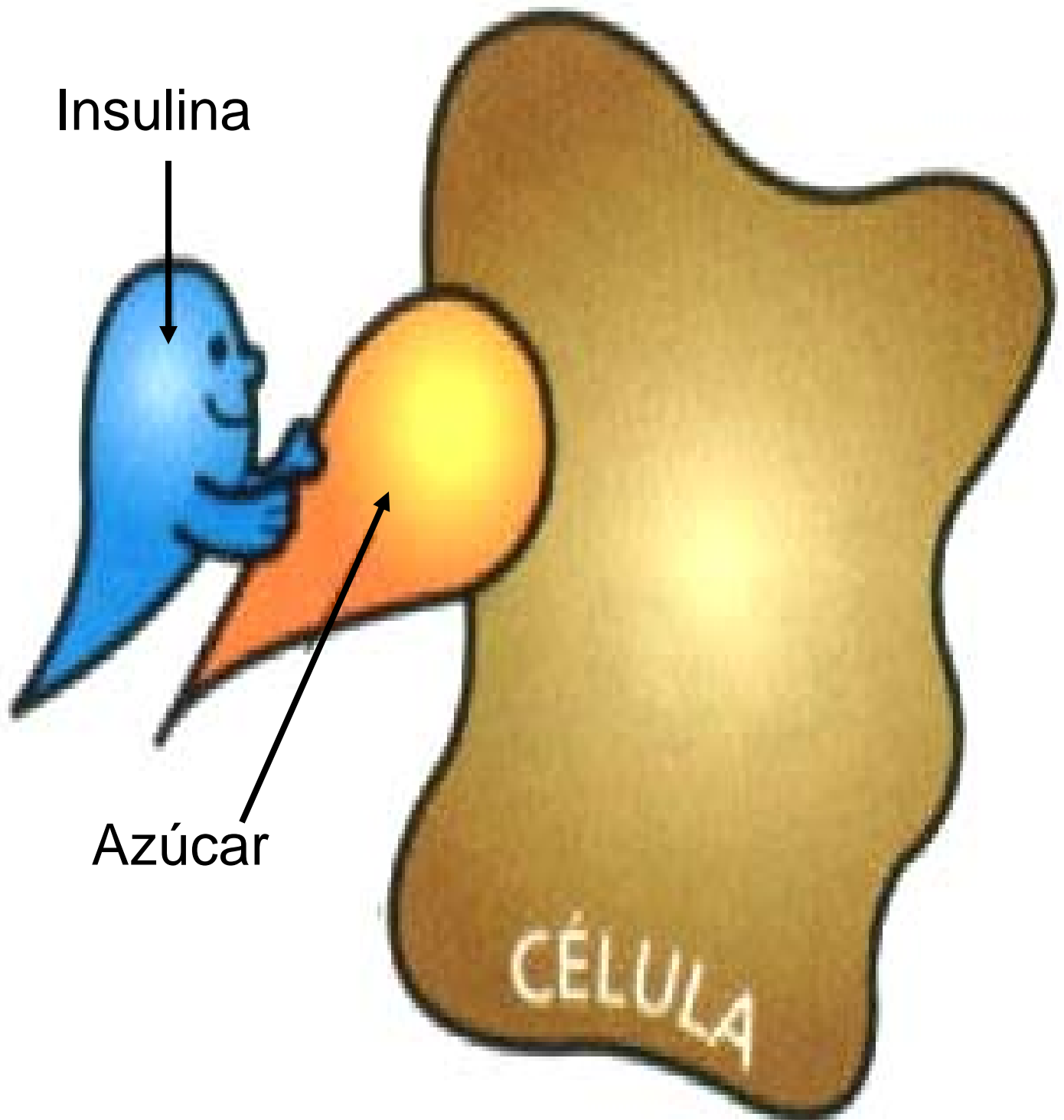
Azúcar

Dibujo educativo 3-2

El azúcar y su entrada a las células

- La sangre lleva el azúcar a las células.
- Pero el azúcar no puede entrar a las células solas.
- El azúcar necesita a la insulina para entrar a las células.
- La insulina es un químico natural (una hormona) hecha en el páncreas.
- Aquí en el dibujo las gotas azules representan la insulina.

El azúcar y su entrada a las células

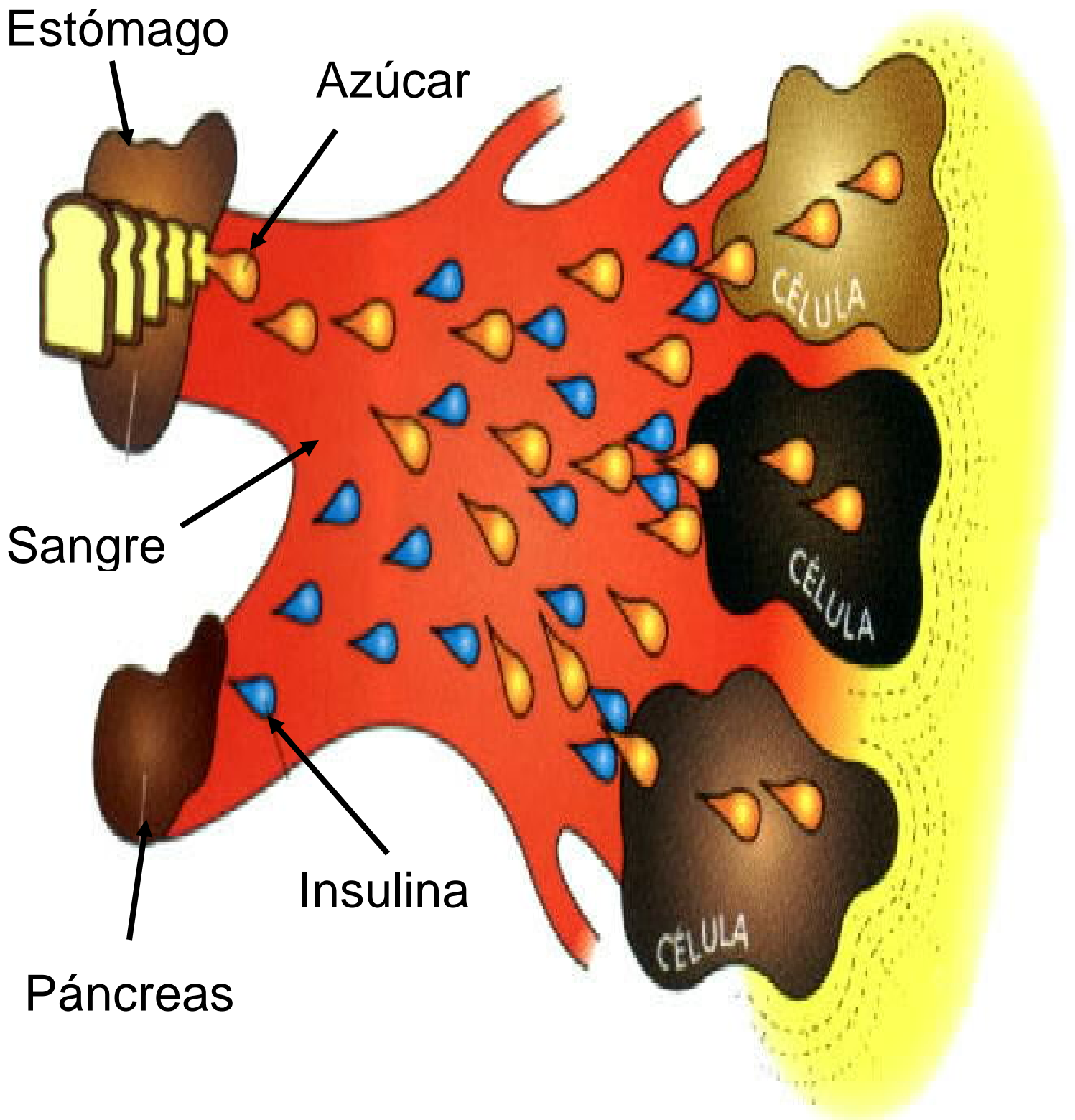


Dibujo educativo 3-3

Normal

- El páncreas secreta la insulina en la sangre.
- El azúcar de la comida entra a las células del cuerpo con la ayuda de la insulina.
- Este dibujo es de una persona normal, con suficiente insulina. Pero, si el cuerpo no hace suficiente insulina o si la insulina no funciona bien, el azúcar no puede entrar a las células y el azúcar se queda en la sangre.
- Las personas que tienen alta azúcar en la sangre tienen diabetes.

Normal – sin diabetes

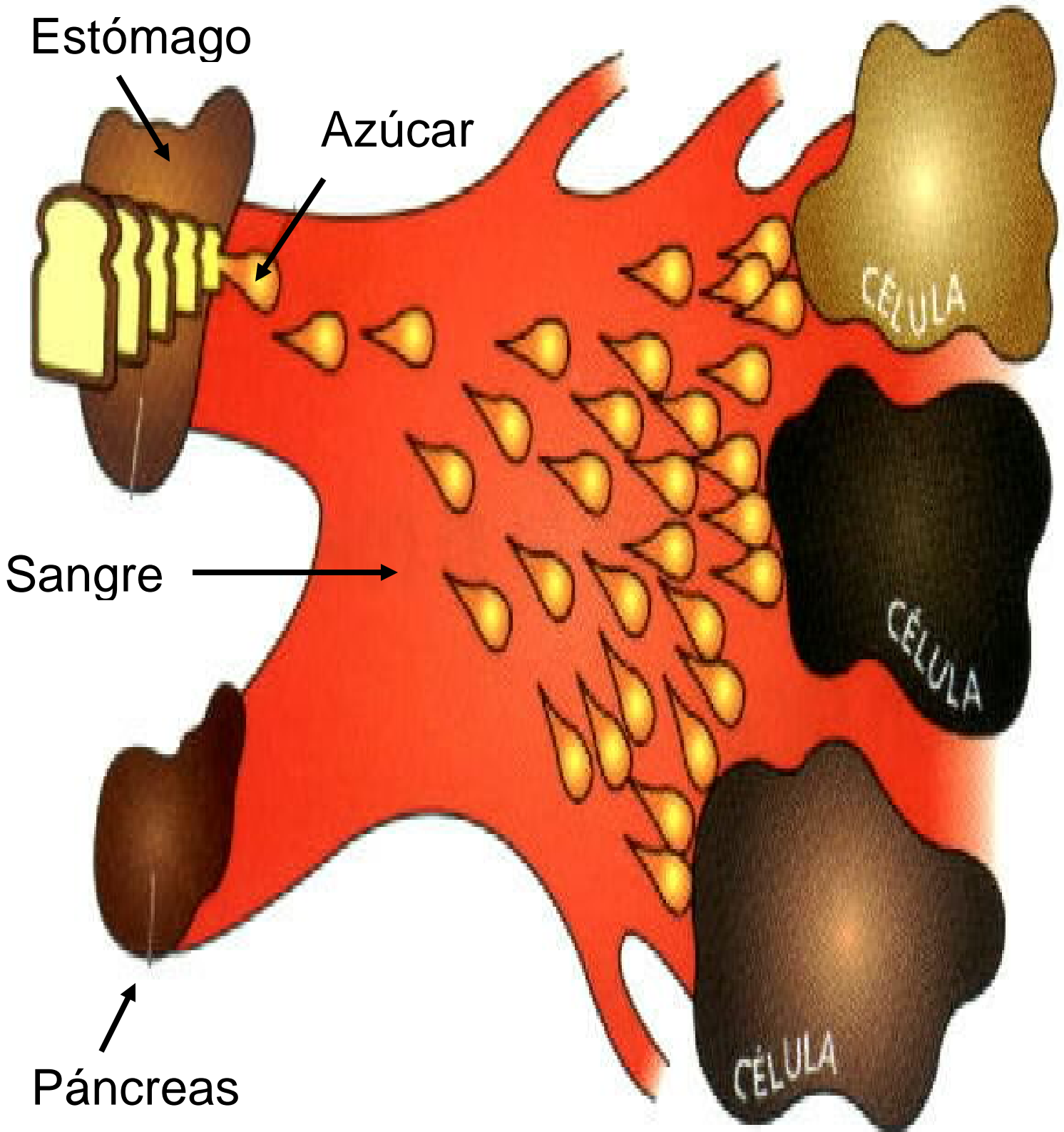


Dibujo educativo 3-4

Diabetes tipo 1

- Esta persona tiene diabetes tipo 1.
- El páncreas no produce insulina o no produce suficiente insulina para controlar el azúcar.
- Note que no hay azúcar adentro de las células.
- El control de este tipo de diabetes requiere inyecciones de insulina.

Diabetes tipo 1

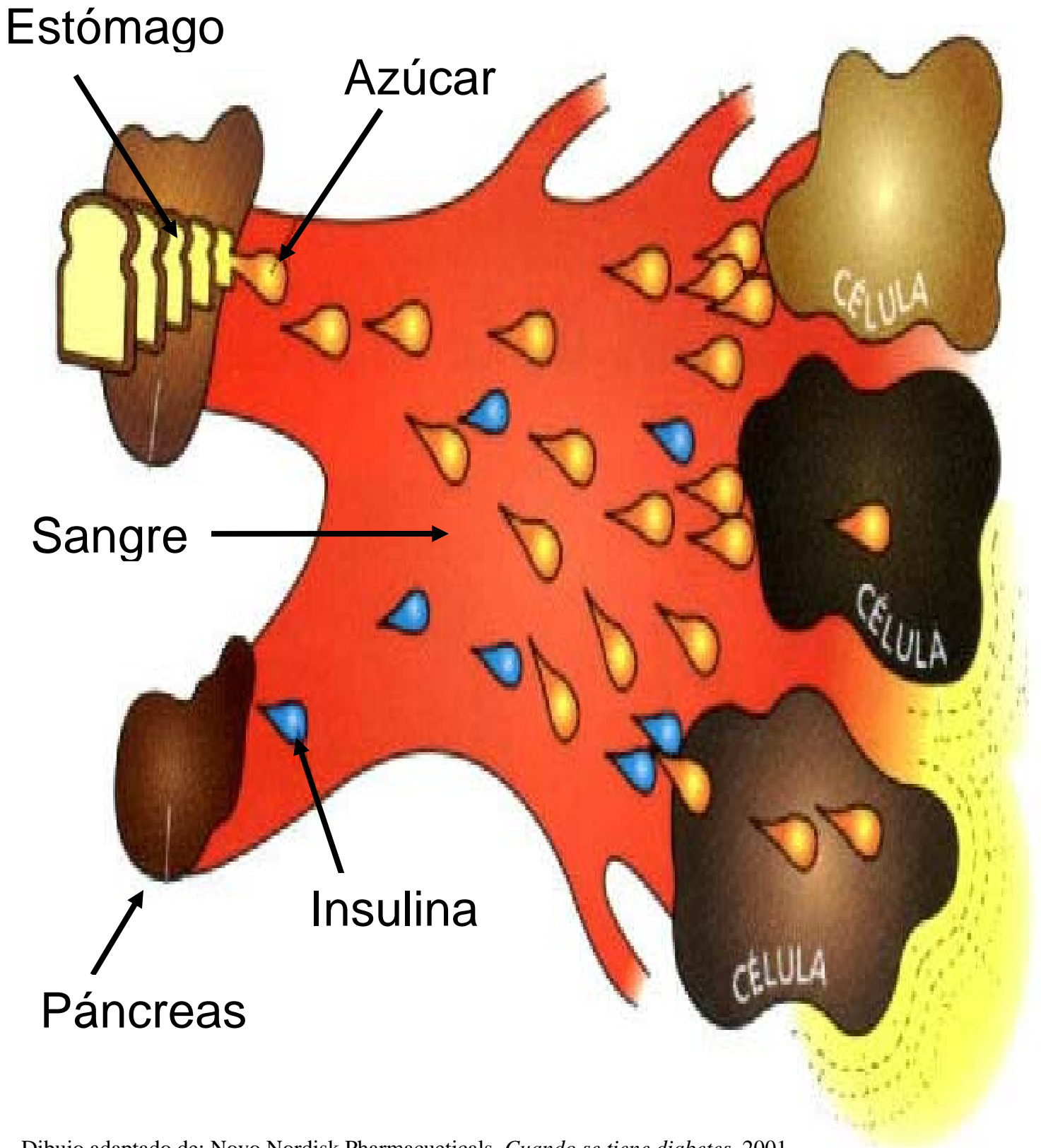


Dibujo educativo 3-5

Diabetes tipo 2

- Esta persona tiene diabetes tipo 2.
- El cuerpo no puede usar efectivamente la insulina.
- Note que en el dibujo hay poca insulina, y menos azúcar a dentro de las células que en la persona normal.
- Para control la diabetes se requieren cambios en las comidas y en la actividad. Hablaremos sobre estos cambios en sesión 8. El control también, a veces, requiere pastillas orales o inyecciones de insulina para controlar el azúcar en la sangre.

Diabetes tipo 2

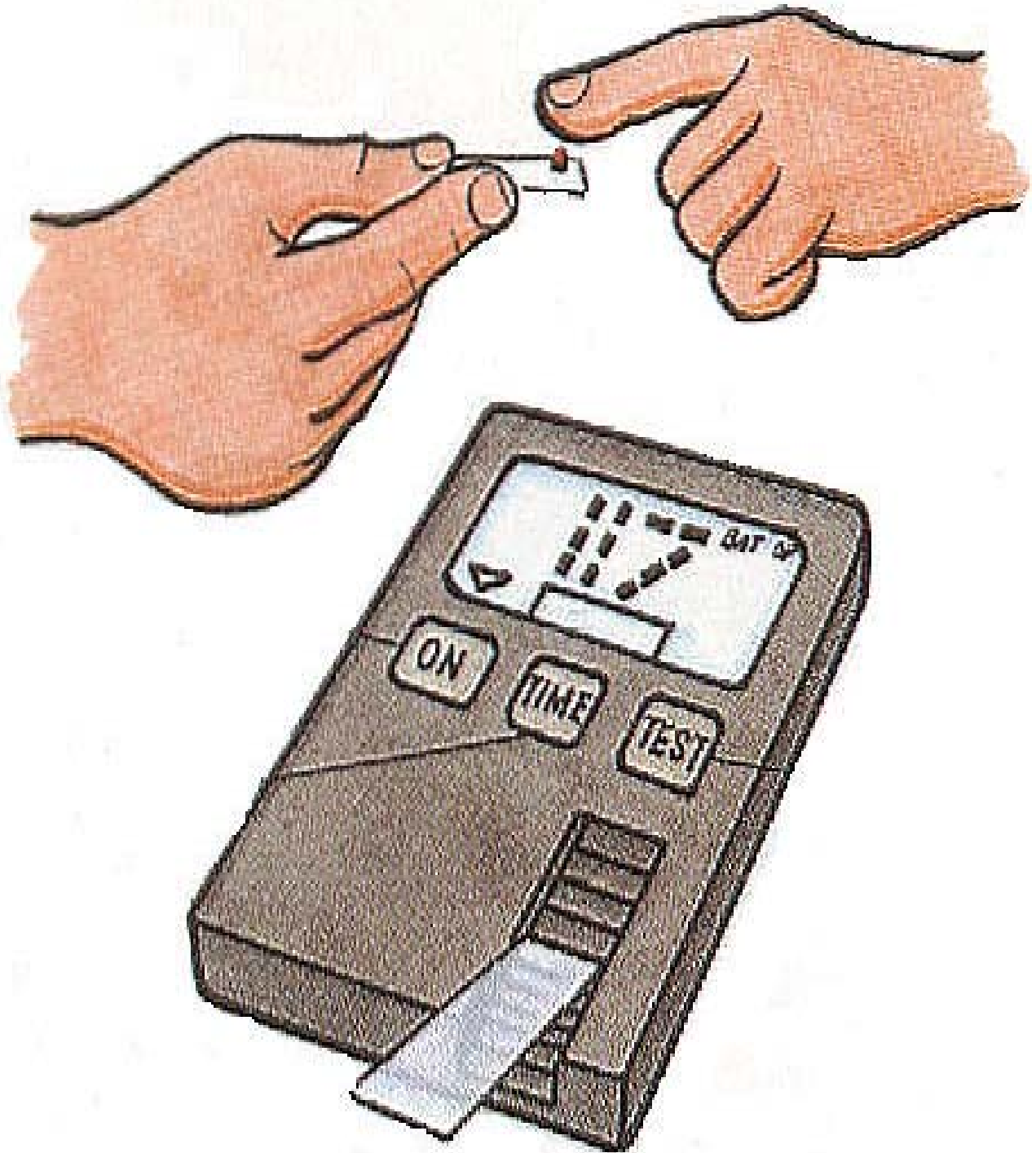


Dibujo educativo 3-6

El glucómetro

- La manera mejor es con una prueba de sangre y con un monitor de azúcar, que se llama glucómetro.
- Haremos una prueba, si quiere, en Sesión 8.

El glucómetro

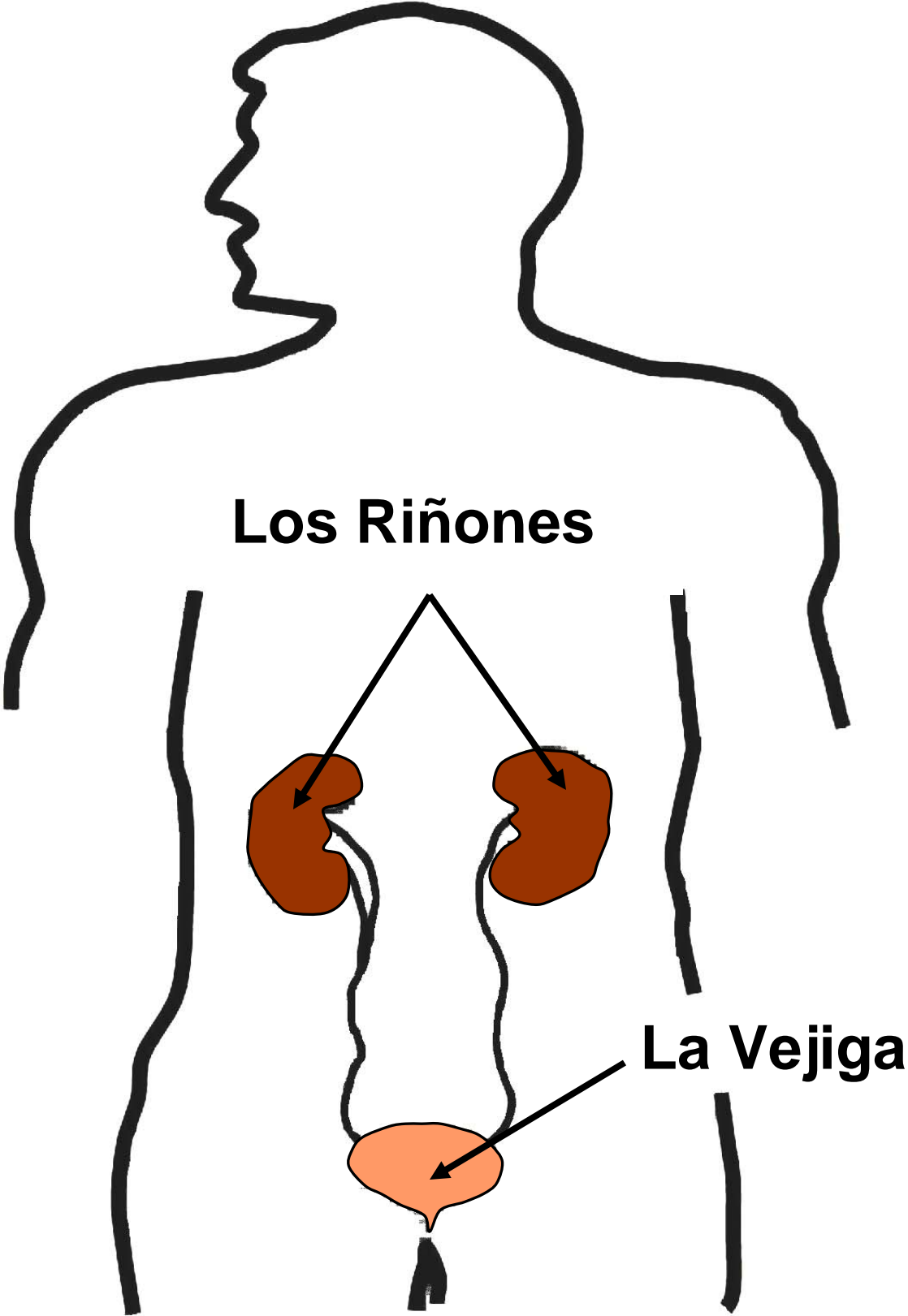


Dibujo educativo 3-7

Los riñones y la vejiga

- La orina sale de los riñones a la vejiga.
- La vejiga se llena de la orina y cuando está llena, uno se siente la necesidad de orinar.

Los riñones y la vejiga

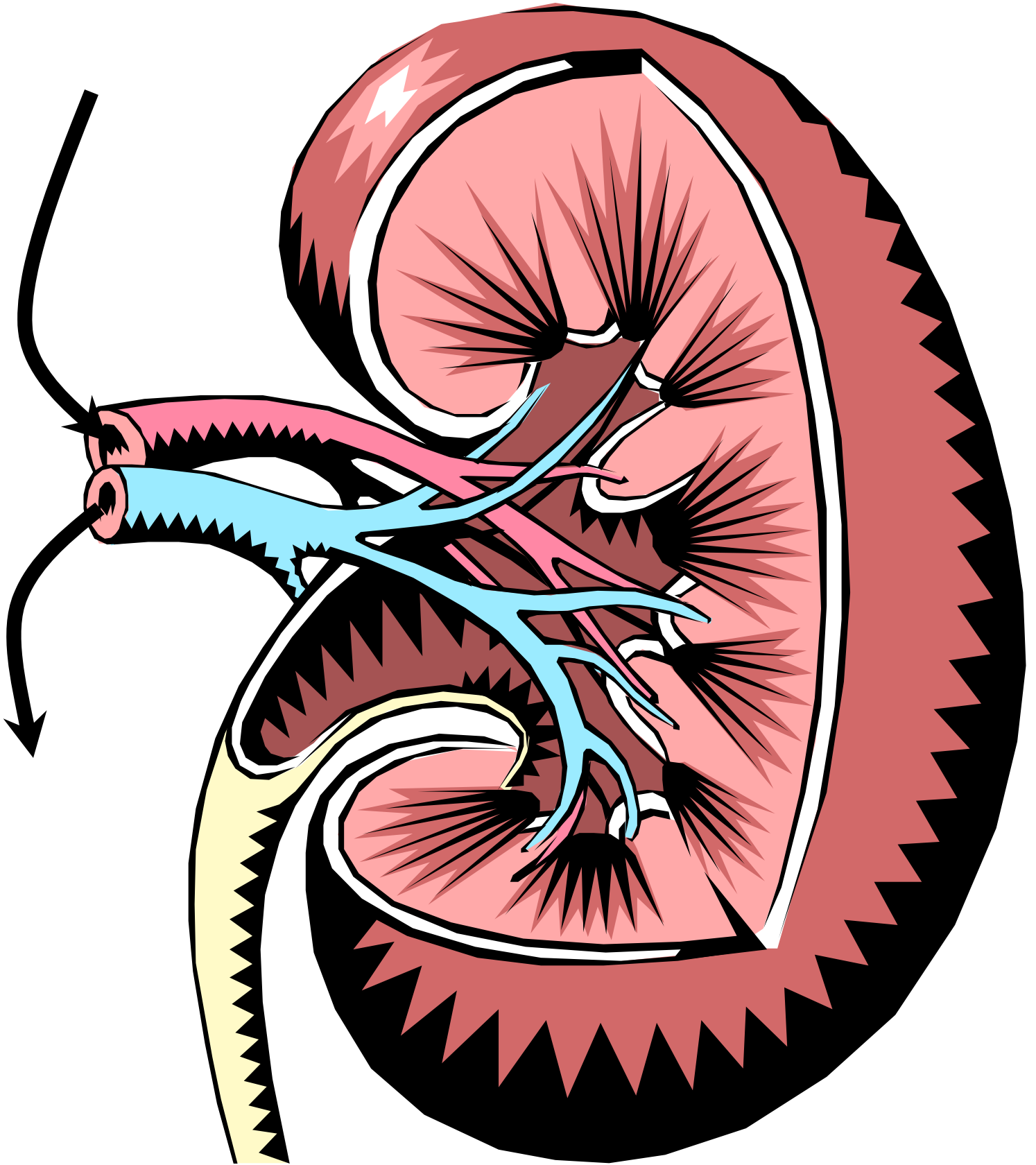


Dibujo educativo 3-8

Los riñones

- Los riñones tienen forma de fríjol y son órganos del tamaño del puño, como el corazón.
- La sangre entra por una arteria (el color rojo) que se divide para formar vasos capilares. Estos vasos capilares son muy pequeños en tamaño, mucho menos que una aguja.
- Un intercambio complejo ocurre y los desechos salen de la sangre y entra a la vejiga.
- La sangre limpia sale de los riñones por una vena (el color azul).

Los riñones

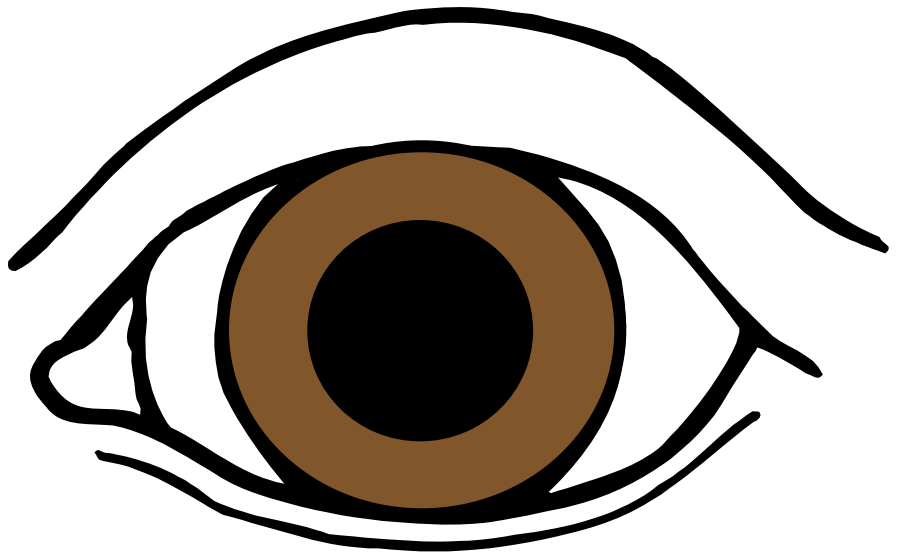


Dibujo educativo 3-9

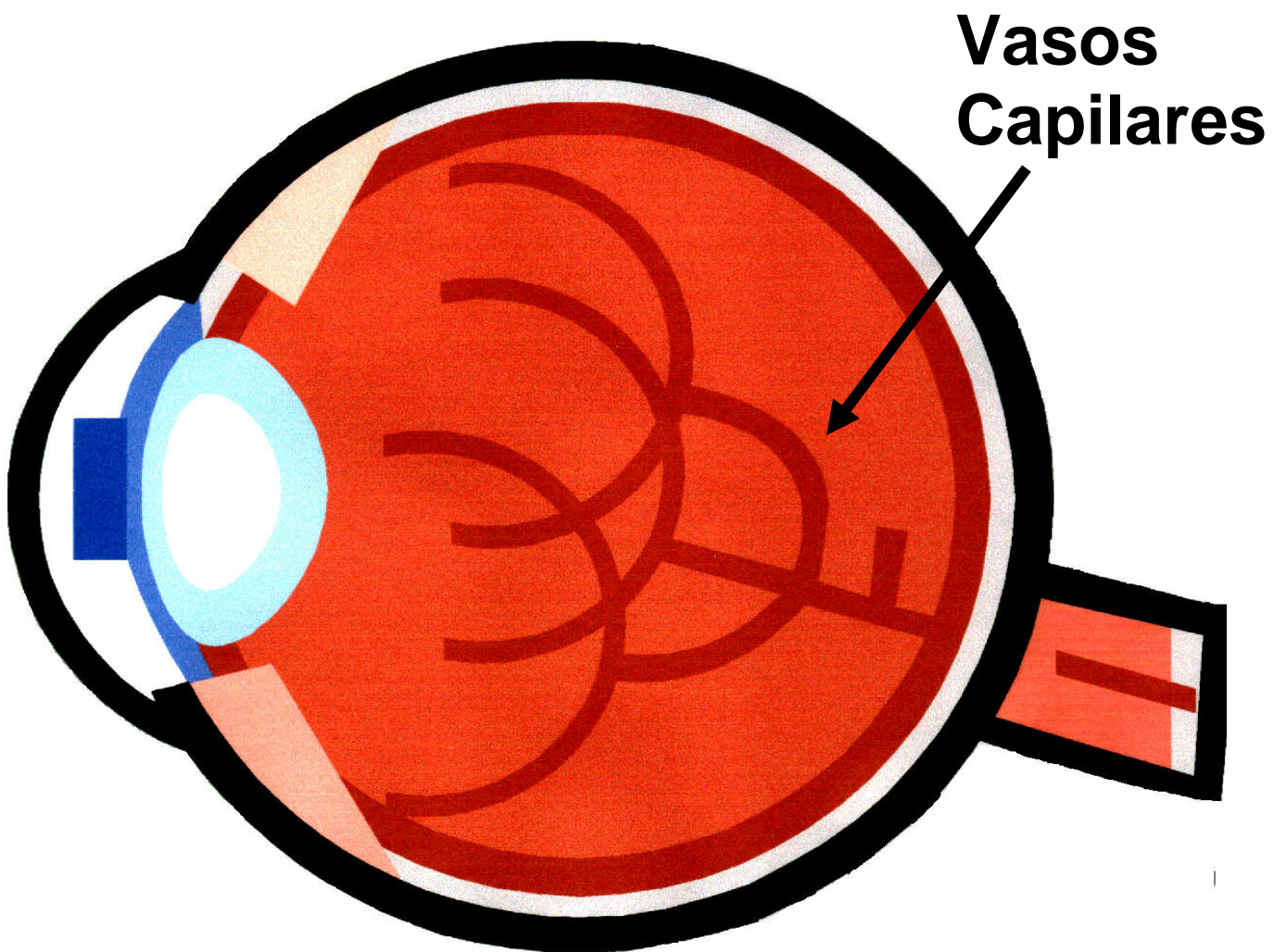
Los ojos

- La diabetes le puede causar cambios en la visión.
- Cuando los niveles de azúcar en la sangre fluctúan, puede aumentar la presión en el ojo. Si aumenta demasiado la presión en el ojo, el ojo se hinchará, resultando en visión borrosa.

Los ojos



El Ojo al su lado

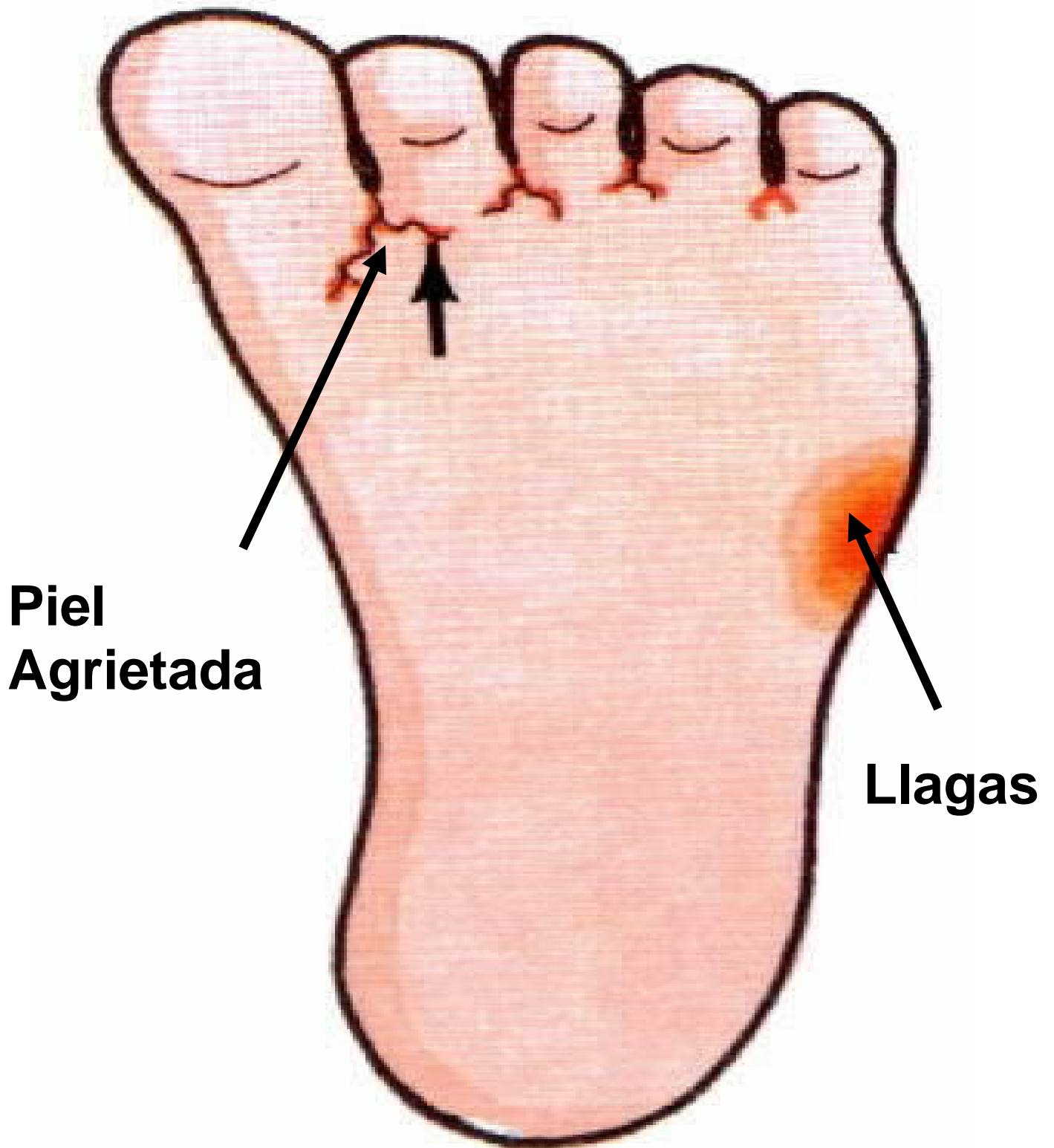


Dibujo educativo 3-10

Los pies

- La diabetes causa daño en los pies.
- Usted pierde lentamente la sensibilidad en los dedos de los pies, los pies y las piernas.
- Por eso, usted no podrá saber cuando sus pies estén lastimados o infectados.
- Una infección grave en el pie puede causar la amputación de un pie o pierna.

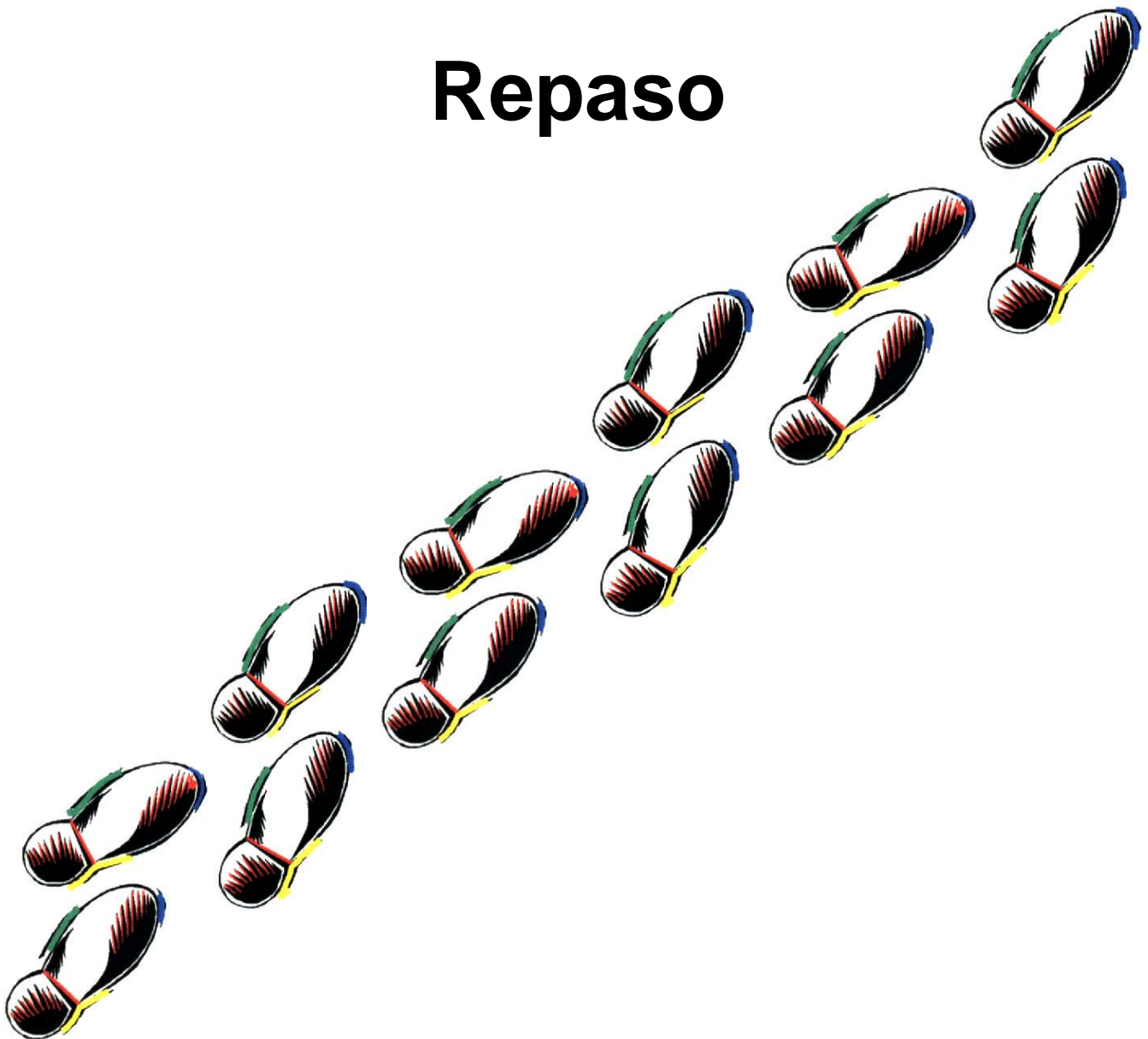
Los pies



Sesión 12

Dibujos Educativos

Repaso

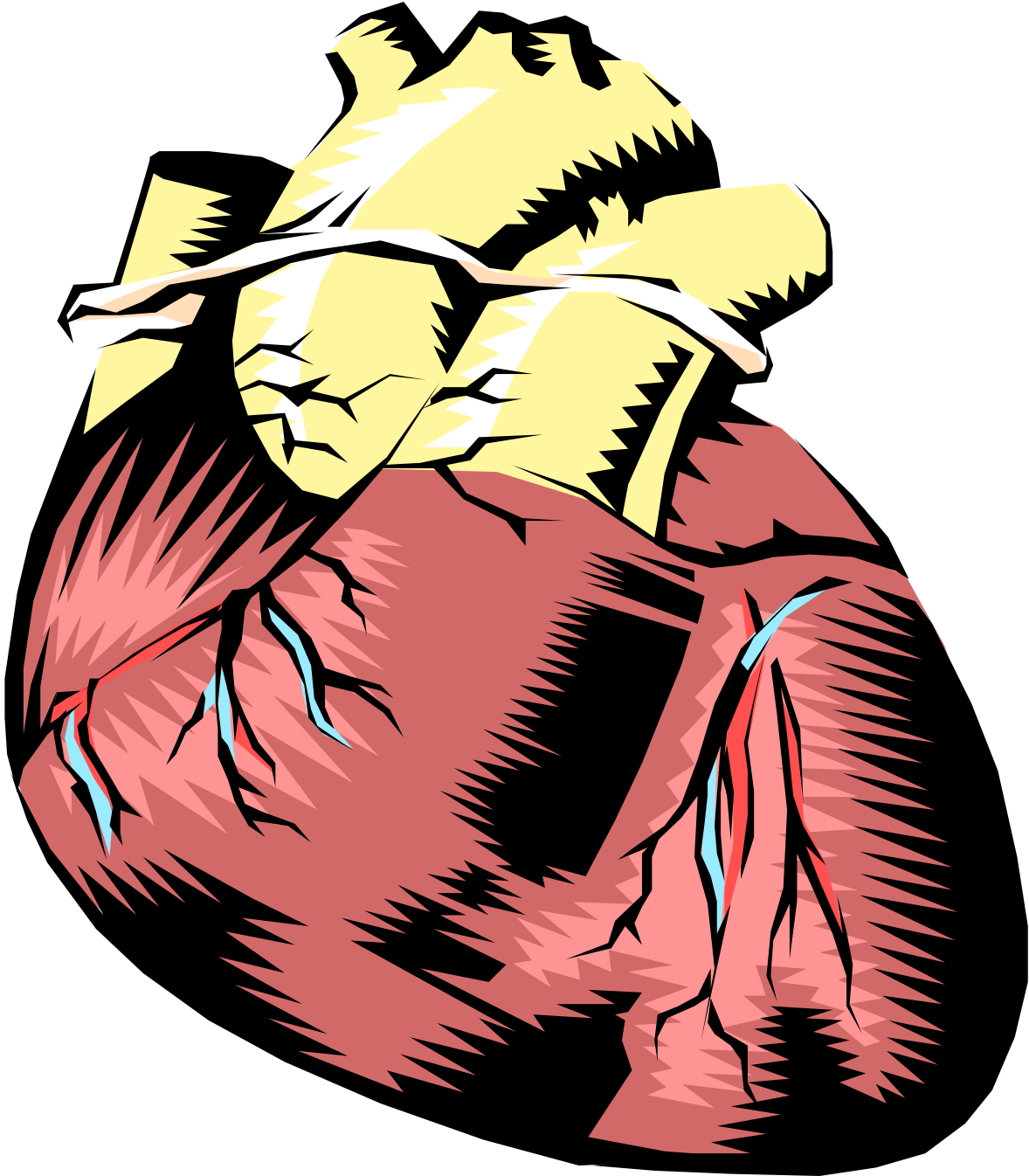


Dibujo Educativo 12-1

Enfermedades del Corazón

- Hablábamos sobre enfermedades del corazón durante la primera sesión
- Sabemos la importancia del corazón. Bombea 5 litros de sangre cada minuto.
- Late 100,000 mil veces por día.
- Enfermedades del corazón pueden impedir con el funcionamiento del corazón o pararlo completamente.

Enfermedades del Corazón

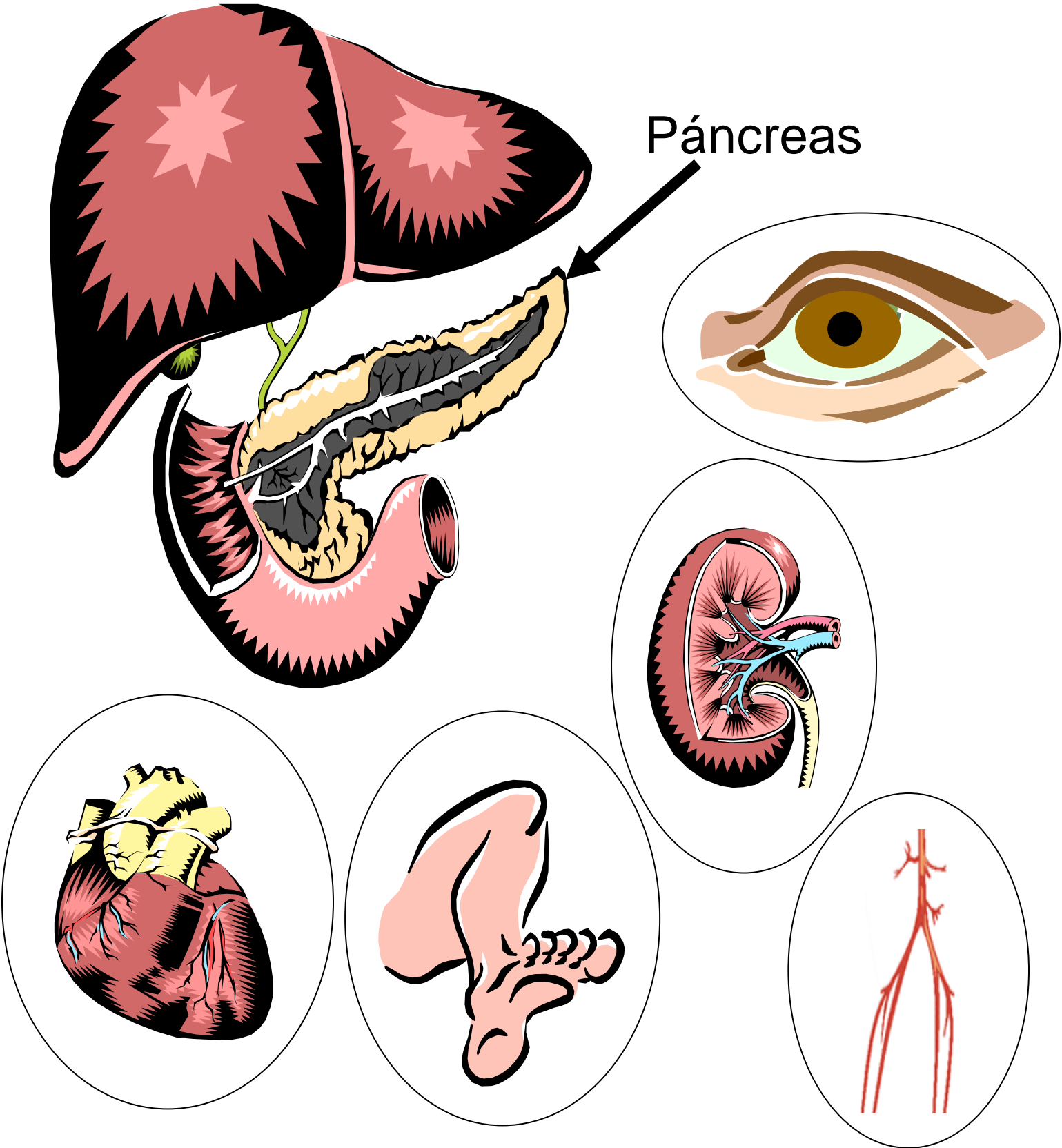


Dibujo Educativo 12-2

Diabetes

- La diabetes es cuando uno tiene un exceso de azúcar en la sangre.
- Este exceso puede causar daño a los riñones, problemas con la vista o ceguera, llagas que no sanan en los pies, piernas o manos y puede causar enfermedades del corazón.

Diabetes

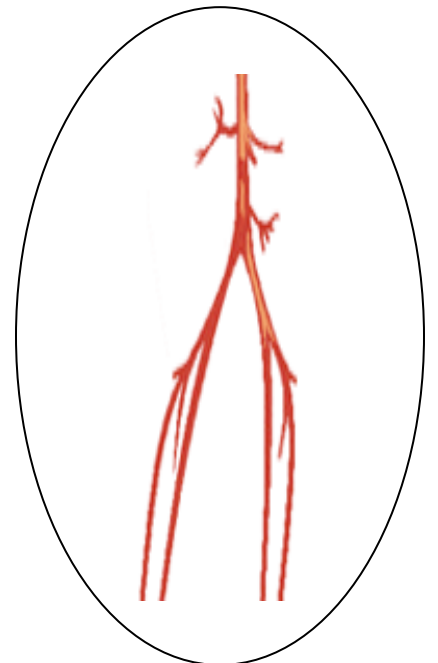
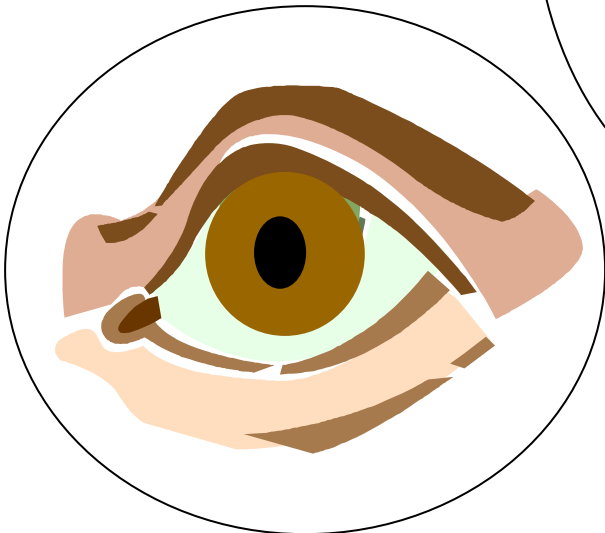
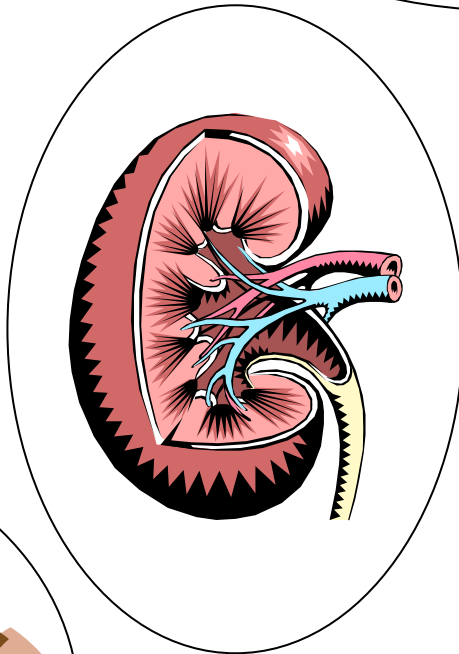
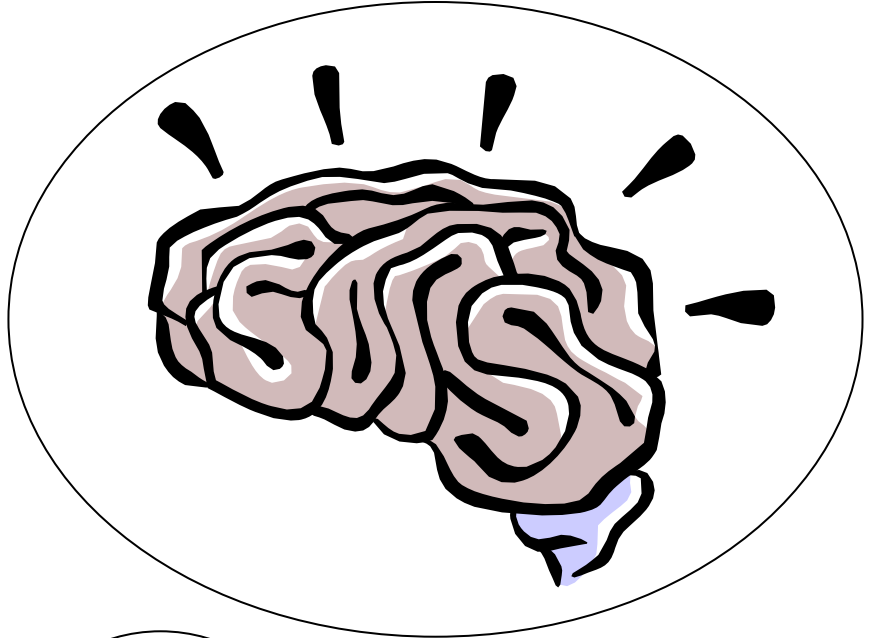
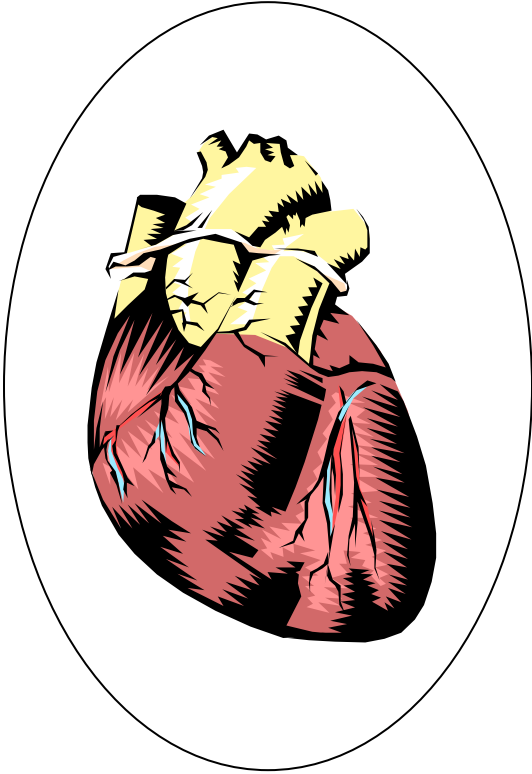


Dibujo Educativo 12-3

Hipertensión

- En la sesión 4 hablamos sobre la hipertensión. Es cuando la presión arterial está continuamente alta.
- Hipertensión puede causar daño a las arterias, ojos, riñones, corazón y cerebro.

Hipertensión



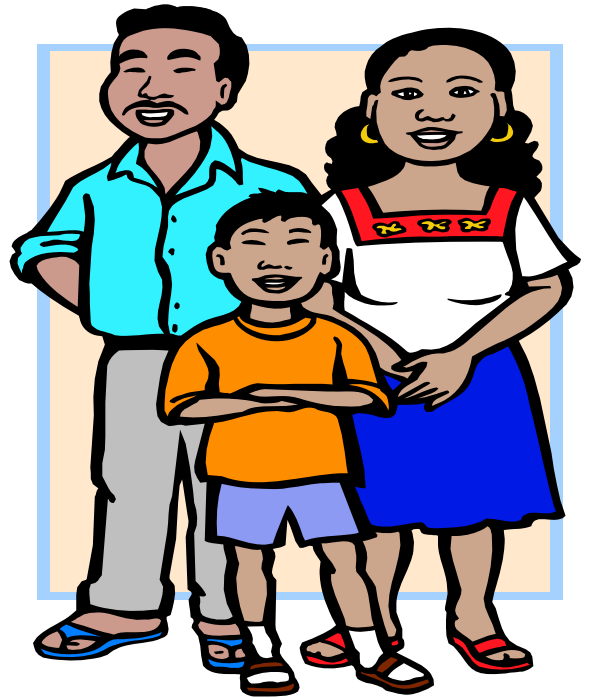
Dibujo Educativo 12-4

Factores de Riesgo No Controlables

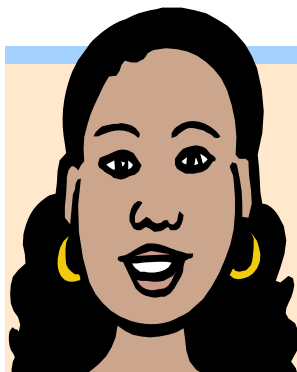
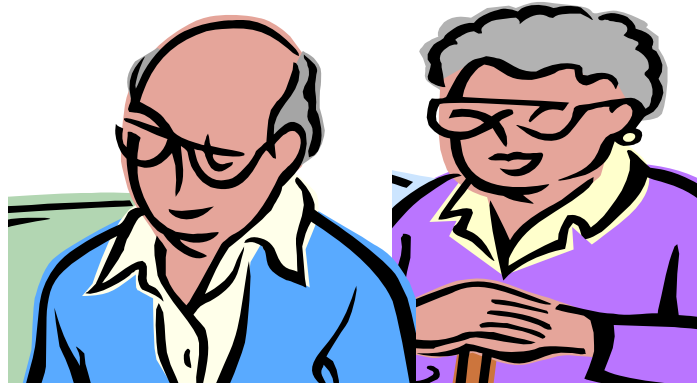
- Hablamos sobre los factores de riesgo para estas enfermedades. Muchos de los factores son los mismos para enfermedades del corazón, diabetes, hipertensión, derrame cerebral etc. Algunos factores no podemos prevenir y otros podemos controlar y cambiar. Los factores de riesgo que no podemos cambiar ni controlar son:
 - la historia médica familiar
 - edad
 - el hecho de ser hombre o mujer
 - grupo étnico

Factores de Resigo NO Controlables

Historia Familiar



Edad



Latinos Americanos

Africano

Americanos

Asiático

Americanos

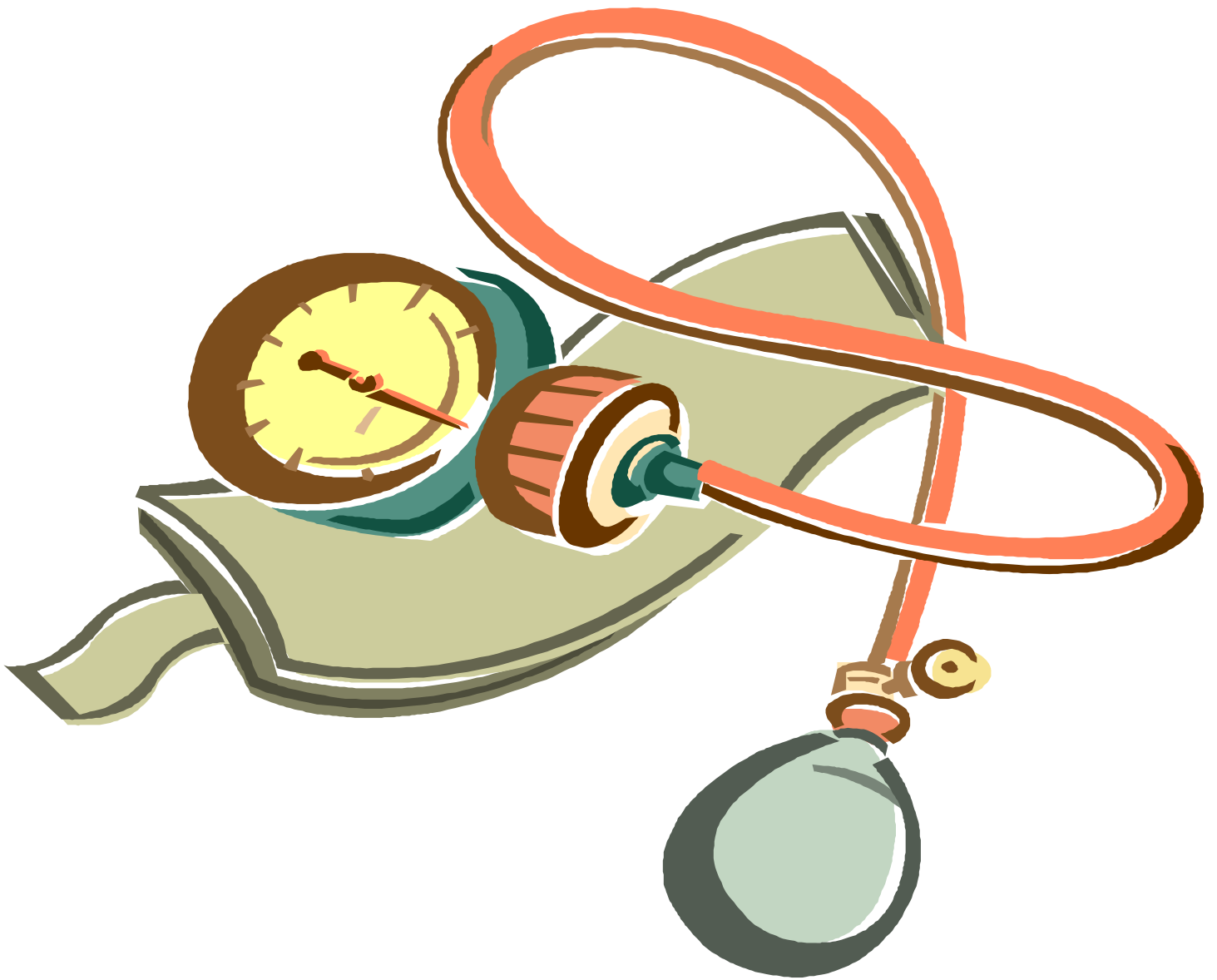
Nativos

Dibujo Educativo 12-5

Presión Arterial Alta

- Hay muchos factores de riesgo que podemos controlar.
- El primero es la presión arterial alta.

Presión Arterial



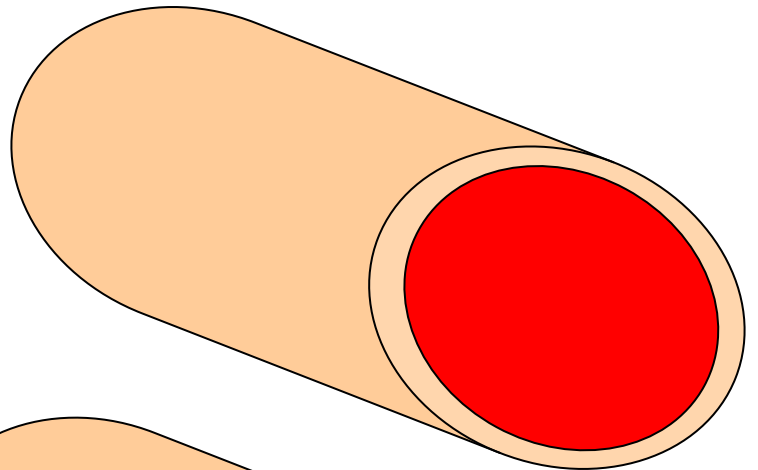
Dibujo Educativo 12-6

Colesterol

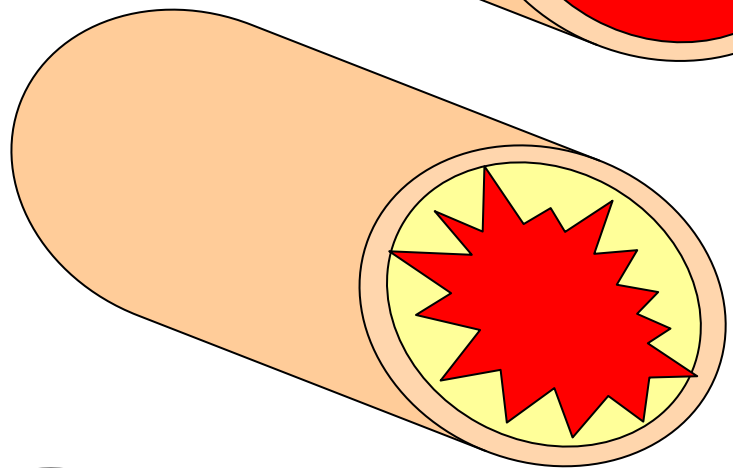
- También podemos controlar nuestro colesterol. Recuerde que colesterol alto puede tapan las arterias y prevenir la circulación de la sangre.

Colesterol Sanguíneo

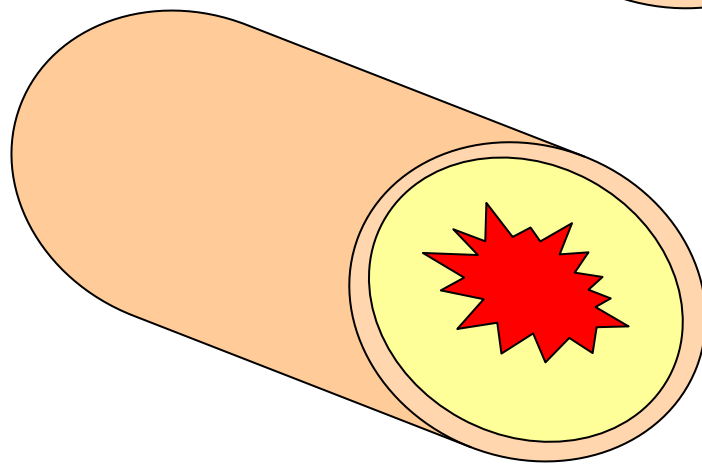
Arteria Normal



Arteria Obstruida



Arteria Casi
Complemente
Obstruida



Dibujo Educativo 12-7

Peso

- Podemos controlar nuestro peso, y asegurarnos que no estamos sobre peso.

Peso

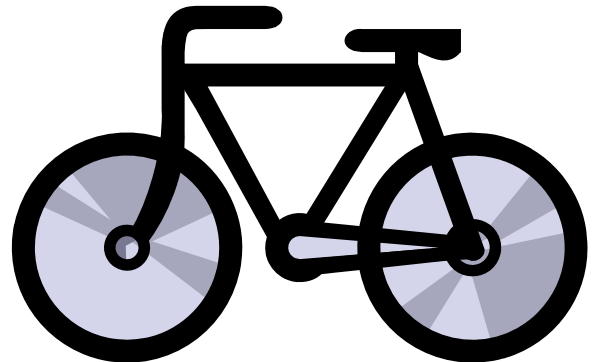
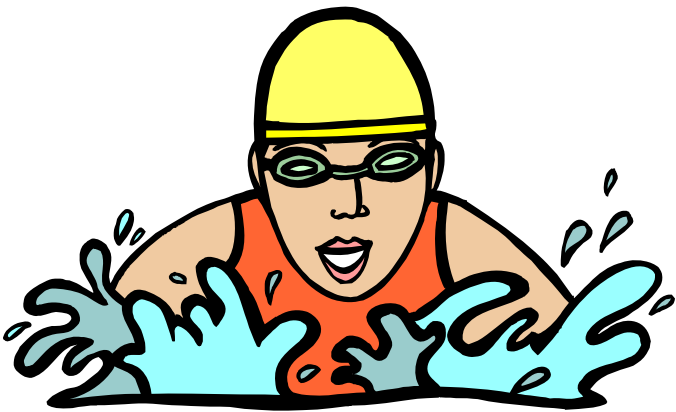


Dibujo Educativo 12-8

Actividad Física

- Podemos hacer actividad física.
- Ejemplos de actividad física son:
 - Caminar
 - Nadar
 - Andar en bicicleta
 - Limpiar la casa
 - Trabajo en el jardín

Actividad Física

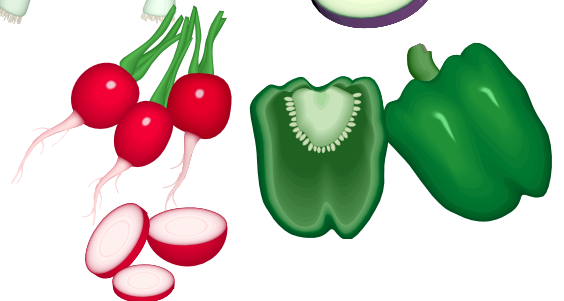
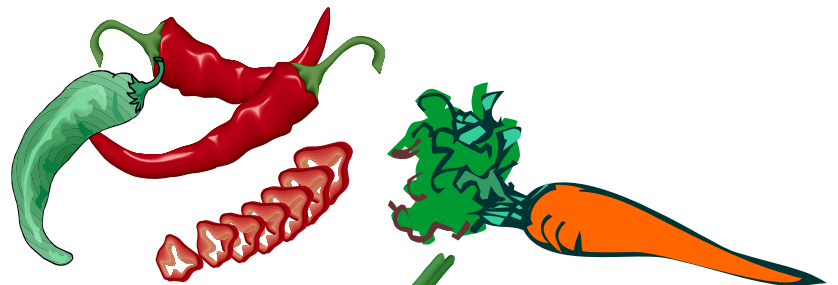
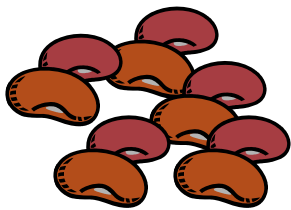
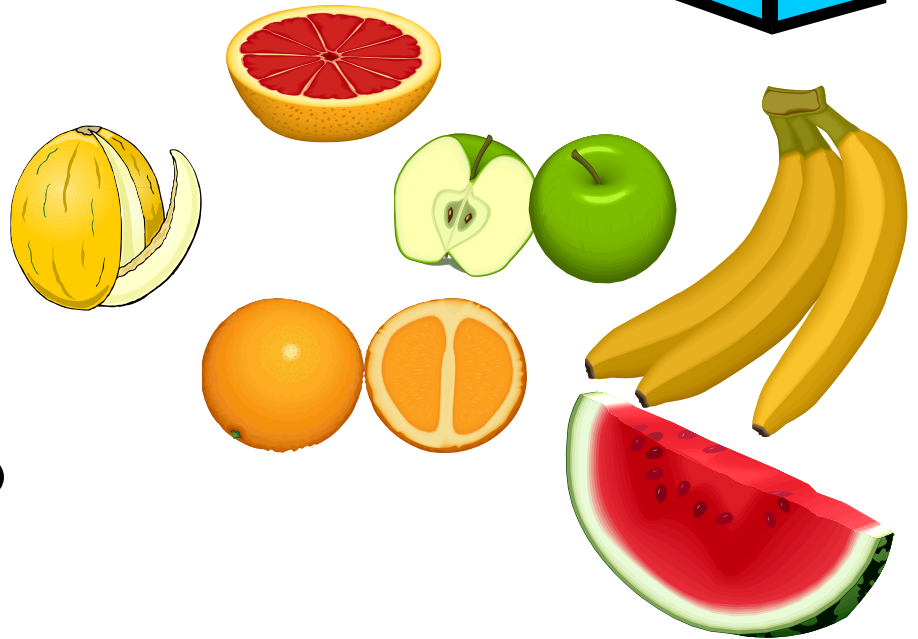
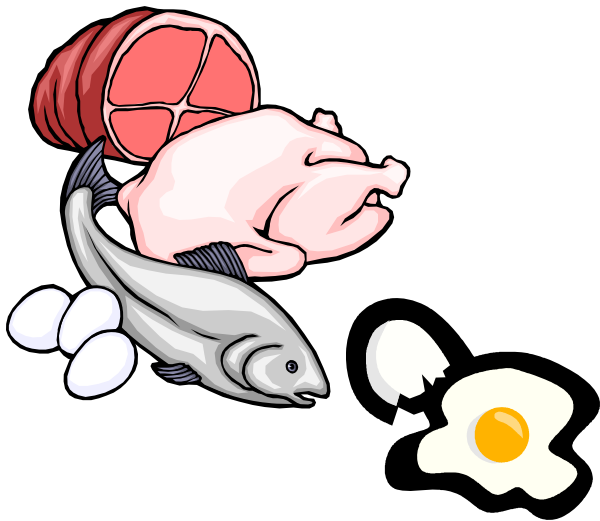


Dibujo Educativo 12-9

Buena Nutrición

- Podemos comer saludable. Comer comidas ricas en vitaminas y minerales, fibra dietética y bajas en grasas y sodio.

Buena Nutrición



Dibujo Educativo 12-10

Fumar

- Podemos dejar de fumar y ayudar a los que nos rodean a dejar de fumar.

Fumar



