

## **TOMANDO CONTROL DE SU SALUD TABLA DE CONTENIDOS**

### **SECCION 1 ..... ENTENDIENDO SU ENFERMEDAD Y SU TRATAMIENTO**

#### **ENTENDIENDO LA DIABETES ..... DIABETES PÁGINA 1**

- El tratamiento y control de la diabetes depende en la responsabilidad del individuo. La persona con diabetes debe de conocer todo lo de su enfermedad y ser responsable para tomar buenas decisiones en el manejo de su diabetes. Explicaremos todo acerca de diabetes en esta sección.

### **SECCION 2 ..... MANTENIENDO SU SALUD**

#### **UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ..... ALIMENTACIÓN PÁGINA 1**

- Alimentaciones que sean saludables son importantes para toda persona, pero más para personas con enfermedades crónicas. Existe una relación entre la nutrición y la salud. Un plan de nutrición nos dará energía, pero también nos ayudara a reducir el riesgo de contractar enfermedades. Los alimentos no pueden prevenir o curar ninguna enfermedad. Elegir alimentos es importante para poder manejar los síntomas, prevenir complicaciones, y a sentirnos en control de la enfermedad y salud. Hacer cambios en los hábitos alimentaciones no es fácil, pero tenemos que hacer esos cambios. Este capítulo ofrecerá sugerencias para hacer cambios en su alimentación y guiara para planificar una alimentación balanceada para controlar nuestras vidas y salud.

### **SECCION 3 ..... UTILIZANDO RECUROS**

#### **TRABAJANDO MAS EFECTIVAMENTE CON SU PROVEEDOR DE SALUD ..... COMUNICACIÓN CON EL MÉDICO PÁGINA 1**

- Es bueno tener buena comunicación con su médico u otro proveedor de salud para poder manejar los problemas de su enfermedad. Hoy en día con el avance de la evolución de medicina, ay manera de tratar enfermedades crónicas. Pero es importante de mantener la comunicación con su médico. Ay dos factores que permiten tener esa comunicación. La primera, es comprender a su médico. El segundo factor se refiere a la cooperación que debe prevalecer entre usted y su médico. En este capítulo habrá un proceso en cómo manejar su consulta con su médico.

### **SECCION 4 ..... HAGAMOS EJERCICIO**

#### **AGRADECIMIENTOS ..... PÁGINA 1**

#### **INTRODUCCIÓN ..... PÁGINA 2**

#### **RUTINA LIGERA DE EJERCICIO..... PÁGINA 3**

**RUTINA DE INTENSIDAD MODERADA ..... PÁGINA 10**  
**RUTINA VIGOROSA ..... PÁGINA 20**