

INTRODUCCION	4
A. Qué es la Diabetes	4
LAS ESTADISTICAS	5
SINTOMAS DE DIABETES	5
FACTORES EN EL DESARROLLO DE LA DIABETES	5
A. Herencia	5
B. Peso	5
C. Embarazo	5
D. Trauma Físico/Tensión Emocional	5
TRATAMIENTO O CONTROL	5
A. Dieta para el Consumidor de Insulina	6
Cambios en la Dieta	6
El Sistema de Intercambio	6
Midiendo sus Alimentos	7
B. Actividad/Ejercicio para el Consumidor de Insulina	7
C. Inyecciones de Insulina	8
La Droga	8
Jeringuillas	8
Preparación de la Inyección	9
Preparación de Inyección con dos Tipos de Insulina	10
Jeringuillas Reusables	11
Dónde Inyectarse y Rotación	11
Ciclo de rotación	11
D. Examen de Orina para Buen Control	12
COMPLICACIONES	12
CUIDO GENERAL/PRECAUCIONES	12
A. Tarjeta de Identificación	12
B. Cuido de la Piel/Evitar Infección	13
C. Atención Especial a los Pies	13
D. Fumar	13
E. Beber	13
ESTILO DE VIDA DEL DIABETICO	13
A. Ajuste Emocional	13
Información Adicional	13
B. Carreras y Oportunidades de Trabajo	14
C. Deportes y Actividades	14
D. Viajar	15
E. Vida Familiar	15
CONCLUSION — Depende de Usted	15
APENDICE	
Sistema del Intercambio de Comida	1a-10a