



## ¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave que dura toda la vida. Puede ser controlada, pero aún no puede ser curada. En la diabetes, algo anda mal en el proceso normal de conversión de los alimentos en energía. Ocasiona que las concentraciones de azúcar sanguíneo sean demasiado altas. Con el tiempo, las concentraciones altas de azúcar sanguíneo son peligrosas y afectan el cuerpo entero, inclusive los ojos, el corazón, los riñones y los pies. Cuando la diabetes no es controlada puede causar graves problemas de salud, como ceguera, enfermedad cardíaca, insuficiencia renal y lesiones nerviosas.

Lo bueno es que cuando usted cuida su diabetes, puede evitar estos problemas. Al comer alimentos sanos, permaneciendo activo todos los días, conservando un peso saludable, tomando sus medicamentos y controlando regularmente su glucosa sanguínea, puede vivir una vida larga y saludable con la diabetes.

## ¿Quién tiene Diabetes?

15.8 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes. Alrededor de 475,000 adultos en New Jersey tienen diabetes, o sea 7 por ciento de la población del estado. Para las minorías, la tasa es mucho mayor.

## ¿Qué es Dulce New Jersey?

El programa Dulce New Jersey ofrece servicios de control de la diabetes que cumplen con las necesidades culturales de los pacientes que pertenecen a minorías. El equipo de profesionales de Dulce New Jersey incluye médicos, enfermeras diplomadas, expertos en nutrición, especialistas, educadores certificados en diabetes y promotoras (educadores de su comunidad). Este equipo trabajará estrechamente con usted para crear un plan de medicamentos, nutrición y ejercicios que se ajuste a sus necesidades. El paciente es el miembro más importante del equipo en el programa Dulce New Jersey. Su médico o enfermera compartirá la información sobre su progreso para que juntos puedan tomar decisiones sobre el plan de atención de su diabetes y lograr un control exitoso.



**Alrededor de 475,000 adultos en New Jersey tienen diabetes**

## Servicios de Dulce New Jersey

Controle mejor su diabetes uniéndose al programa Dulce New Jersey.

Los servicios incluyen:



- Chequéos clínicos regulares, asesoramiento sobre nutrición, estudios de laboratorio y visitas a especialistas
- Intenso control de su atención, monitorizando su progreso
- Educación gratuita y clases de apoyo, ofrecidas en Inglés y en Español por un educador capacitado de su comunidad.

También son bienvenidos los familiares de pacientes con diabetes que desean atender a las clases. Estas clases pueden ayudarle a:

- Aprender más sobre la diabetes y cómo controlarla
- Colaborar con su médico o enfermera en las decisiones sobre su atención, medicamentos y tratamientos
- Manejar preocupaciones culturales
- Establecer metas nuevas para la nutrición y obtener ideas para comidas sanas
- Establecer metas nuevas para la actividad física y obtener ideas para maneras divertidas y fáciles de hacer ejercicios
- Conocer a otras personas con diabetes para tener apoyo social y compartir experiencias.

*Dulce New Jersey usa los materiales y currículo de Diabetes Among Friends' desarrollados por el Whittier Institute for Diabetes en La Jolla, California.*

**ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE**



**Localidades del Programa  
Dulce New Jersey**

NEWARK BETH ISRAEL MEDICAL CENTER  
201 Lyons Avenue en Osborne Terrace  
Newark, NJ 07112

SAINT MICHAEL'S MEDICAL CENTER  
111 Central Avenue  
Newark, NJ 07102

ST. JOSEPH'S REGIONAL MEDICAL CENTER  
703 Main Street  
Paterson, NJ 07503

Para obtener más información, consulte con  
un miembro del equipo clínico o llame al  
609-275-4145



THE HEALTHCARE FOUNDATION OF NEW JERSEY  
Founded by the Jewish Community

Producido por Dulce New Jersey: Programa de Control de la Diabetes – proyecto estatal administrado por el Health Research and Educational Trust of New Jersey, un afiliado sin fines de lucro de la New Jersey Hospital Association, y patrocinado en parte por el Healthcare Foundation of New Jersey.

760 Alexander Road, Princeton, NJ 08543-0001 [www.njha.com](http://www.njha.com)

**Controle Mejor  
su Diabetes**

*Estamos aquí para ayudarle*

