Diabetes Foundation

Diabetes Awareness Month



Community Tools 2025

English, Espanol, Haitian Creole

Table of Contents

Education and Event Schedule 03-05

Risk Tests 06-08

Sugar Check Challenge 09-11

Tip Sheets

- What is Diabetes? 12-13
- Type 1 Diabetes 14-18
- Healthy Eating Tips 19-21
- Get Moving 22-23
- Healthy Coping 24-25
- Monitoring Blood Sugar 26-27
- Blood Sugar Management Ranges 28-29

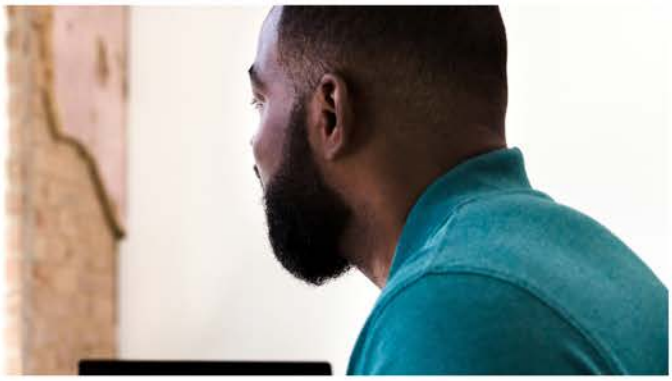
Diabetes Foundation Services & Contact Information 30-35

Diabetes Foundation

FREE Workshops and Events
Talleres y eventos GRATUITOS

Languages:





Understanding Diabetes - Diabetes Awareness Month Session
November 1 @ 10:00 am - 12:00 pm via Zoom

Comprendiendo la Diabetes – Sesión del Mes de Concientización sobre la Diabetes
November 1 @ 10:00 am - 12:00 pm via Zoom

Understanding Prediabetes: Connections Between Chronic Disease and Nutrition
November 3 @ 6:30 pm - 7:30 pm via Zoom

Diabetes Prevention Program - Personalized Support to Your Inbox
November 5 @ 6:00 pm - 7:00 pm via Zoom

Diabetes and Oral Health with Delta Dental
November 6 @ 12:00 pm - 1:00 pm via Facebook Live

Todo Sobre Comer Saludable
November 6 @ 6:30 pm - 8:30 pm via Zoom

Diabetes Defense: Key Approaches to Prevent Complications
November 10 @ 6:30 pm - 7:30 pm via Zoom

SCAN ME

Register For A Workshop Today!
Inscríbete hoy mismo en un taller!
Enskri pou yon atelye jodi a!

FREE Workshops and Events-cont'd
Talleres y eventos GRATUITOS (continúa)

Consejos y Herramientas para Planear Tus Comidas
November 13 @ 2:00 pm - 3:00 pm via Zoom

Meal Planning Tools and Tips
November 17 @ 6:30 pm - 7:30 pm via Zoom

Atelye Edikasyon ak Sipò pou Jesyon Pwòp Maladi Dyabèt (DSMES)
November 18 @ 6:30 pm - 8:30 pm via Zoom

Diabetes Prevention Program - Personalized Support to Your Inbox
November 19 @ 6:00 pm - 7:00 pm via Zoom

Diabetes Self Management Education & Support Workshop (DSMES)
November 19 @ 6:30 pm - 8:30 pm via Zoom

Fundamentos de la Nutrición
November 20 @ 2:00 pm - 3:00 pm via Zoom

"You Have Diabetes, Diabetes Doesn't Have You" With Chris Bryant
November 20 @ 6:00 pm - 7:00 pm via Zoom

Newly Diagnosed? Everyday Steps to Living Your Best Life With Diabetes
November 24 @ 6:30 pm - 7:30 pm via Zoom

Diabetes Care Essentials for School Nurses
November 25 @ 4:00 pm - 6:00 pm via Zoom

Todo Sobre Comer Saludable
November 26 @ 2:00 pm - 4:00 pm via Zoom

Register For A Workshop Today!
Inscríbete hoy mismo en un taller!
Enskri pou yon atelye jodi a!

SCAN ME

Jwenn Sipò Gratis pou Jere Dyabèt Ou

Pwogram Edikasyon ak Sipò pou Jere Dyabèt (DSMES) nou an ki gratis e ki akredite ede w aprann kijan pou jere sik ou poukont ou. Antre nan klas Zoom nou an pou kat semèn pou w'aprann plis sou pi bon fason pou jere dyabèt ou. Klas la anseye an Kreyòl Ayisyen.



4 KLAS SOU ENTÈNÈT POU MOUN KI VLE APRANN KIJAN POU JERE DYABÈT YO PI BYEN

Dat Demaraj	Lè	Sesyon Siplemantè
Novanm 18, 2025	6:00-8:00PM	Novanm 25, Desanm 2, Desanm 9

Jwenn zouti pou:
Jesyon Medikaman
Aktivite Fizik
Nitrisyon Sante
Sipò Sosyal
Jesyon Modèl
Jwenn yon Ekip Swen Sante

Pou enskri, ale sou dfinc.org/events, oswa eskane kòd QR ki anlè a.

GRATIS. FYAB. KONPASYON. SEGON KALITE. KONFORME AK HIPAA.

DO YOU HAVE PREDIABETES?

PREDIABETES RISK TEST

Write your score HeightWeight (lbs.) in the box.

1. **How old are you?**
   Less than 40 years (0 points)
   40–49 years (1 point)
   50–59 years (2 points)
   60 years or older (3 points)

2. **Are you a man or a woman?**
   Man (1 point) Woman (0 points)

3. **If you are a woman, have you ever been diagnosed with gestational diabetes?**
   Yes (1 point) No (0 points)

4. **Do you have a mother, father, sister, or brother with diabetes?**
   Yes (1 point) No (0 points)

5. **Have you ever been diagnosed with high blood pressure?**
   Yes (1 point) No (0 points)

6. **Are you physically active?**
   Yes (0 points) No (1 point)

7. **What is your weight status?**
   (see chart at right)

Add up your score

4'10"	119-142143-190191+	
4'11"	124-147148-197198+	
5'0"	128-152153-203204+	
5'1"	132-157158-210211+	
5'2"	136-163164-217218+	
5'3"	141-168169-224225+	
5'4"	145-173174-231232+	
5'5"	150-179180-239240+	
5'6"	155-185186-246247+	
5'7"	159-190191-254255+	
5'8"	164-196197-261262+	
5'9"	169-202203-269270+	
5'10"	174-208209-277278+	
5'11"	179-214215-285286+	
6'0"	184-220221-293294+	
6'1"	189-226227-301302+	
6'2"	194-232233-310311+	
6'3"	200-239240-318319+	
6'4"	205-245246-327328+	
	(1 Point)(2 Points)(3 Points)	
	You weigh less than the amount in the left column (0 points)	

Adapted from Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Original algorithm was validated without gestational diabetes as part of the model.

If you scored 5 or higher:

You're likely to have prediabetes and are at high risk for type 2 diabetes. However, only your doctor can tell for sure if you do have type 2 diabetes or prediabetes (a condition that precedes type 2 diabetes in which blood glucose levels are higher than normal). Talk to your doctor to see if additional testing is needed.

Type 2 diabetes is more common in African Americans, Hispanic/Latinos, American Indians, Asian Americans and Pacific Islanders.

Higher body weights increase diabetes risk for everyone. Asian Americans are at increased diabetes risk at lower body weights than the rest of the general public (about 15 pounds lower).

American Diabetes Association. AMA American Medical Association. CDC Centers for Disease Control and Prevention

LOWER YOUR RISK

Here's the good news: it is possible with small steps to reverse prediabetes - and these measures can help you live a longer and healthier life.

If you are at high risk, the best thing to do is contact your doctor to see if additional testing is needed.

Contact the Diabetes Foundation for more information on how to make small lifestyle changes to help lower your risk.

Diabetes Foundation
201-444-0337
dfinc.org

¿TIENE PREDIABETES?

PRUEBA DE RIESGO DE LA DIABETES

1 **¿Qué edad tiene?Anote el puntaje en el recuadro.**

Menos de 40 años (0 puntos)
40-49 años (1 punto)
50-59 años (2 puntos)
60 años o más (3 puntos)

2 **¿Es usted hombre o mujer?**

Hombre (1 punto) Mujer (0 puntos)

3 **Si es mujer, ¿tuvo alguna vez diabetes gestacional (glucosa/azúcar alta durante el embarazo)?**

Sí (1 punto) No (0 puntos)

4 **¿Tiene familiares (mamá, papá, hermano, hermana) que padecen diabetes?**

Sí (1 punto) No (0 puntos)

5 **¿Alguna vez le ha dicho un profesional de la salud que tiene presión arterial alta (o hipertensión)?**

Sí (1 punto) No (0 puntos)

6 **¿Realiza algún tipo de actividad física?**

Sí (0 puntos) No (1 punto)

7 **¿Cuál es su peso?(Anote el puntaje correspondiente a su peso según la tabla a la derecha).**

Sume su puntaje.

Estatura	Peso (en libras)	
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	(1 Punto)	(2 Puntos)	(3 Puntos)
	(0 puntos = si pesa menos que lo indicado en la columna verde).		

Adaptado de Bang et al., Ann Intern Med 151: 775–783, 2009. El algoritmo original fue validado sin utilizar la diabetes gestacional como parte del modelo.

Si su puntuación es de 5 o más:

Es muy probable que tenga prediabetes y tenga un riesgo alto de contraer diabetes tipo 2. Sin embargo, sólo su médico puede decir con seguridad si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes (una afección que precede a la diabetes tipo 2 en la cual los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal). Hable con su médico para ver si es necesario realizar alguna prueba adicional.

La diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, hispanos/latinos, amerindios y asiático-americanos e isleños del Pacífico.

Un peso corporal mayor aumenta el riesgo de diabetes. Los asiático-americanos tienen un mayor riesgo de diabetes en los pesos corporales más bajos que el resto de la población en general (alrededor de 15 libras más bajo).

American Diabetes Association. AMA American Medical Association. CDC Centers for Disease Control and Prevention

REDUZCA SU RIESGO

Tenemos buenas noticias: con pequeños pasos, es posible revertir la prediabetes, y estas medidas pueden ayudarlo a vivir una vida más larga y saludable.

Si tiene un riesgo alto, lo mejor que puede hacer es contactar a su médico para ver si es necesario realizar alguna prueba adicional.

Comuníquese con la Diabetes Foundation para obtener más información sobre cómo realizar pequeños cambios en el estilo de vida para ayudar a reducir su riesgo.

Diabetes Foundation
201-444-0337
dfinc.org

ÈSKE OU GEN PREDYABÈT?

TÈS RISK PREDYABÈT

Ki laj ou?
Mwens pase 40 ane (0 pwen)
40–49 ane (1 pwen)
50–59 ane (2 pwen)
60 an oswa plis (3 pwen)

2 **Èske ou se yon gason oswa yon fanm?**
Gason (1 pwen) Fanm (0 pwen)

3 **Si ou se yon fanm, èske yo janm dyagnostike ou ak dyabèt jestasyonèl?**
Wi (1 pwen) Non (0 pwen)

4 **Èske ou gen yon manman, yon papa, yon sè, oswa yon frè ki gen dyabèt?**
Wi (1 pwen) Non (0 pwen)

5 **Èske yo janm dyagnostike w ak tansyon wo?**
Wi (1 pwen) Non (0 pwen)

6 **Èske ou aktif fizikman?**
Wi (0 pwen) Non (1 pwen)

7 **Ki eta pwa ou?**
(gade tablo a adwat)

Adisyone nòt ou a

4’10”	119-142143-190191+ 124-147148-
4’11”	197198+
5’0”	128-152153-203204+ 132-157158-
5’1”	210211+ 136-163164-217218+ 141-
5’2”	168169-224225+
5 3”	145-173174-231232+
5’4”	150-179180-239240+
5’5”	155-185186-246247+
5’6”	159-190191-254255+
5’7”	164-196197-261262+
5’8”	169-202203-269270+
5’9”	174-208209-277278+
5’10”	179-214215-285286+
5’11”	184-220221-293294+
6’0”	189-226227-301302+
6’1”	194-232233-310311+
6’2”	200-239240-318319+
6’3”	205-245246-327328+
6’4”	(1 Pwen)(2 Pwen)(3 Pwen)
	Ou peze mwens ke nimero ki nan kolòn a goch la (0 pwen)

Adapted from Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Original algorithm was validated without gestational diabetes as part of the model.

Si ou te fè yon nòt 5 oswa plis:

Ou gen anpil chans pou gen predyabèt epi ou gen gwo risk pou dyabèt tip 2. Sepandan, se sèlman doktè w la ki ka di w avèk sètitid si w gen dyabèt tip 2 oswa predyabèt (yon kondisyon ki vin anvan dyabèt tip 2 kote nivo glikoz nan san w pi wo pase nòmal). Pale ak doktè w la pou wè si w bezwen plis tès.

Dyabèt tip 2 pi komen nan kay Afriken Ameriken, Panyòl/Latino, Endyen Ameriken, Ameriken Azyatik ak moun zile Pasifik yo.

Lè kò a gen plis pwa, sa ogmante risk pou tout moun fè dyabèt. Moun ki gen orijin Azyatik Ameriken yo gen plis risk pou yo fè dyabèt lè yo gen mwens pwa pase rès popilasyon an (anviwon 15 liv mwens).

American Diabetes Association. AMA American Medical Association. CDC

DIMINYE RISK OU

Men bon nouvèl la: li posib avèk tipa tipa pou ranvèse predyabèt - anplis, mezi sa yo ka ede w viv yon lavi ki pi long epi an sante.

Si ou gen gwo risk, pi bon bagay pou w fè se kontakte doktè w pou wè si w bezwen plis tès.

Kontakte Fondasyon Dyabèt la pou plis enfòmasyon sou kijan pou fè ti chanjman nan fòm ou pou ede diminye risk ou.

Diabetes Foundation
201-444-0337
dfinc.org

Diabetes Foundation



Join our Team **And Check Your Sugar!**

Know Your Numbers. Join Our

Sugar Check Challenge!

Get your A1C tested and encourage your friends and family to do the same!

Tag us on social media once you've been tested.

@DiabetesFoundation

@DiabetesFndtn

@diabetesfoundationnj

@Diabetes Foundation

Diabetes Foundation



¡Únete a nuestro equipo y **controla tu nivel de azúcar!**

Conoce tus números. Únete a nosotros

Desafío del control de azúcar

¡Hazte la prueba de hemoglobina glicosilada (A1C) y anima a tus amigos y familiares a que hagan lo mismo!

Etiquétanos en redes sociales cuando te hayas hecho la prueba.

@DiabetesFoundation

@DiabetesFndtn

@diabetesfoundationnj

@Diabetes Foundation

Diabetes Foundation

Vin jwenn ekip nou an epi **kontwole nivo sik nan san ou!**



Konnen chif ou yo. Vin jwenn nou

Defi kontwòl sik

Fè tès A1C ou a epi ankouraje zanmi w ak fanmi w pou yo fè menm jan an tou!

Etikèt nou sou rezo sosyal yo yon fwa ou fin fè tès la.

@DiabetesFoundation

@DiabetesFndtn

@diabetesfoundationnj

@Diabetes Foundation

What is **Diabetes?**

Type 1

Type 1 diabetes is an autoimmune disease where the pancreas stops producing insulin, the hormone that moves glucose (sugar) into cells for energy. While genetics and possible environmental triggers play a role, the exact cause is unclear. Symptoms may appear suddenly or gradually and can include frequent thirst, urination, extreme hunger, unintended weight loss, fatigue, and fruity-smelling breath.

Prediabetes

Prediabetes occurs when blood sugar levels are higher than normal but not high enough for a type 2 diabetes diagnosis. The pancreas responds by producing extra insulin to move glucose (sugar) from the bloodstream into cells for energy. Over time, this overproduction can wear out the pancreas, causing blood sugar to keep rising and potentially leading to type 2 diabetes.

Type 2

Type 2 diabetes is a chronic condition where the body becomes resistant to insulin and the pancreas gradually makes less of it, causing glucose (sugar) to build up in the bloodstream instead of moving into cells for energy. Symptoms often develop slowly and may include fatigue, blurred vision, frequent thirst or urination, increased hunger, slow-healing wounds, and tingling or numbness in the hands or feet.

Gestational

Gestational diabetes is diagnosed during pregnancy when hormonal changes cause insulin resistance, leading to high blood sugar levels. Blood glucose (sugar) often returns to normal after birth, but it increases the risk of developing type 2 diabetes within 5–10 years.

SCAN ME

Read Our Blog:
diabetesfoundationinc.org
201-444-0337 / 800-633-3160

¿Que Es La **Diabetes?**

Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune en la que el páncreas deja de producir insulina, la hormona que transporta la glucosa (azúcar) a las células para obtener energía. Si bien la genética y posibles factores ambientales influyen, la causa exacta no está clara. Los síntomas pueden aparecer de forma repentina o gradual e incluyen sed frecuente, micción frecuente, hambre extrema, pérdida de peso involuntaria, fatiga y aliento con olor afrutado.

Prediabetes

La prediabetes se presenta cuando los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes tipo 2. El páncreas responde produciendo insulina adicional para transportar la glucosa (azúcar) del torrente sanguíneo a las células y obtener energía. Con el tiempo, esta sobreproducción puede desgastar el páncreas, lo que provoca que el azúcar en sangre siga aumentando y que potencialmente se desarrolle diabetes tipo 2.

Tipo 2

La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica en la que el cuerpo desarrolla resistencia a la insulina y el páncreas produce cada vez menos, lo que provoca que la glucosa (azúcar) se acumule en el torrente sanguíneo en lugar de ser transportada a las células para obtener energía. Los síntomas suelen desarrollarse lentamente y pueden incluir fatiga, visión borrosa, sed o micción frecuentes, aumento del apetito, heridas que tardan en cicatrizar y hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies.

Gestacional

La diabetes gestacional se diagnostica durante el embarazo cuando los cambios hormonales provocan resistencia a la insulina, lo que conlleva niveles altos de azúcar en sangre. La glucosa en sangre (azúcar) suele normalizarse después del parto, pero aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en un plazo de 5 a 10 años.

SCAN ME

Diabetes Foundation

NJHealth New Jersey Department of Health
A Nationally Accredited Department

Type 1 diabetes (T1D) is a chronic condition where the body's immune system mistakenly attacks and destroys the cells in the pancreas that produce insulin. Insulin is a hormone that helps the body use sugar for energy.

RISK FACTORS

- Family history
- Age
- Ethnicity
- Environmental triggers



SYMPTOMS

- Drowsiness or tiredness
- Dry mouth and itchy skin
- Extreme thirst
- Frequent urination
- Fruity smelling breath
- Heavy or labored breathing
- Unexplainable weight loss
- Increased appetite
- Sudden vision changes

EARLY IDENTIFICATION

Type 1 diabetes can be identified with a screening before or after symptoms begin through a blood test or a finger stick. Check with your child's health care provider on the best screening option for you.

While having a parent or sibling with T1D increases your child's risk by 15x, 80% of those diagnosed have no family history at all! And even though T1D is not preventable, early identifi cation can help you reduce the risk of life-threatening complications.

Learn more about living with type 1 diabetes:



WAYS TO GET SCREENED

Contact your doctor, screenings may be available at doctor's offices, commercial labs, or ordered online through the below organizations:

TrialNet

Get a freescreening sent to your home or at a local laboratory. To qualify, you must have a relative with T1D.

ASK Screenings

Get a free at-home screening kit - for U.S. residents over 12 months old.

Screening Central

Explore a varietyof free or a ordable opportunities.

Disclaimer: Links to external sites are for informational purposes only and do not imply endorsement or responsibility for their content.

UNDERSTANDING YOUR RESULTS

If your result is positive, talk with your health care provider about re-screening to conrm the results and about a care plan that includes monitoring and management.

If your result is negative, make a plan with your health care provider to check again in the future.

MANAGING DIABETES AT SCHOOL

In New Jersey, the school nurse will develop a plan of care and educate sta based on the student's diabetes medical management plan provided by the health care provider. For additional information, please visit the New Jersey Department of Education's webpage, Guidelines for the Care of Students with Diabetes in the School Setting.

For more information or free diabetes services, visit diabetesfoundationinc.org or contact the Diabetes Foundation at (201) 444-0337.

Diabetes Foundation

NJHealth New Jersey Department of Health
A Nationally Accredited Department

La diabetes tipo 1 (DT1) es una condición crónica en la que el sistema inmunológico del cuerpo ataca y destruye por error las células del páncreas que producen insulina. La insulina es una hormona que ayuda al cuerpo a utilizar el azúcar como fuente de energía.

FACTORES DE RIESGO

- Historial familiar
- Edad
- Etnicidad
- Desencadenantes ambientales



SÍNTOMAS

- Somnolencia o cansancio
- Boca seca y piel con picazón
- Sed extrema
- Aumento de la frecuencia urinaria
- Aliento con olor afrutado
- Respiración pesada o dificultosa
- Pérdida de peso repentina
- Aumento del apetito
- Cambios repentinos en la vision

LA IDENTIFICACIÓN TEMPRANA

La diabetes tipo 1 se puede detectar mediante una prueba de detección antes o después de que comiencen los síntomas, a través de un análisis de sangre o un pinchazo en el dedo. Consulta con el proveedor de atención médica de tu hijo(a) para saber cuál es la mejor opción de detección para ustedes.

Aunque tener un padre o hermano(as) con DT1 aumenta el riesgo de tu hijo(a) hasta 15 veces, ¡el 80% de las personas diagnosticadas no tienen antecedentes familiares! Y aunque la DT1 no se puede prevenir, identificarla a tiempo puede ayudarte a reducir el riesgo de complicaciones potencialmente mortales.



FORMAS DE HACERSE LA PRUEBA DE DETECCIÓN

Consulta con tu proveedor de atención médica sobre las opciones de detección. También puedes hacerte la prueba en algunos laboratorios o pedir pruebas en línea a través de las siguientes organizaciones:

TrialNet

Obtén una prueba de detección gratuita enviada a tu hogar o realizada en un laboratorio local. Para calificar, debes tener un familiar con DT1.

ASK

Obtén un kit de detección gratuito para usar en casa – disponible para residentes de EE. UU. mayores de 12 meses.

Screening Central

Explore una variedad de oportunidades gratuitas o asequibles.

Descargo de responsabilidad: Los enlaces a sitios externos son sólo para fines informativos y no implican respaldo o responsabilidad por su contenido.

ENTENDIENDO SUS RESULTADOS

Si tu resultado es positivo, habla con tu proveedor de atención médica sobre realizar una nueva prueba para confirmar los resultados y sobre un plan de cuidado que incluya monitoreo y manejo.

Si tu resultado es negativo, haz un plan con tu proveedor de atención médica para volver a hacer la

CÓMO MANEJAR LA DIABETES EN LA ESCUELA

En Nueva Jersey, la enfermera escolar desarrollará un plan de atención y educará de cuidados y educará al personal basado en el plan de manejo médico de la diabetes del estudiante proporcionado por el proveedor de atención médica. Para obtener información adicional, por favor visite la página web del Departamento de Educación de Nueva Jersey sobre las Guías para el Cuidado de Estudiantes con Diabetes en el Entorno Escolar.

Para más información o servicios confiables y gratuitos sobre la diabetes, visite diabetesfoundationinc.org o comuníquese con la Fundación de Diabetes al (201) 444-0337 (Marque 8 para español).

Living With **Type 1 Diabetes**

Videos from:

Atlantic Health System



Living With Type 1 Diabetes PT. 1

Learning you have diabetes and what to do next

Watch Here: https://bit.ly/type1pt1

SCAN ME



Living With Type 1 Diabetes PT. 2

Managing feelings about your diagnosis

Watch Here: https://bit.ly/type1pt2

SCAN ME



Living With Type 1 Diabetes PT. 3

How to manage diabetes at school

Watch Here: https://bit.ly/type1pt3

SCAN ME

SCAN ME

More About T1D:

diabetesfoundationinc.org

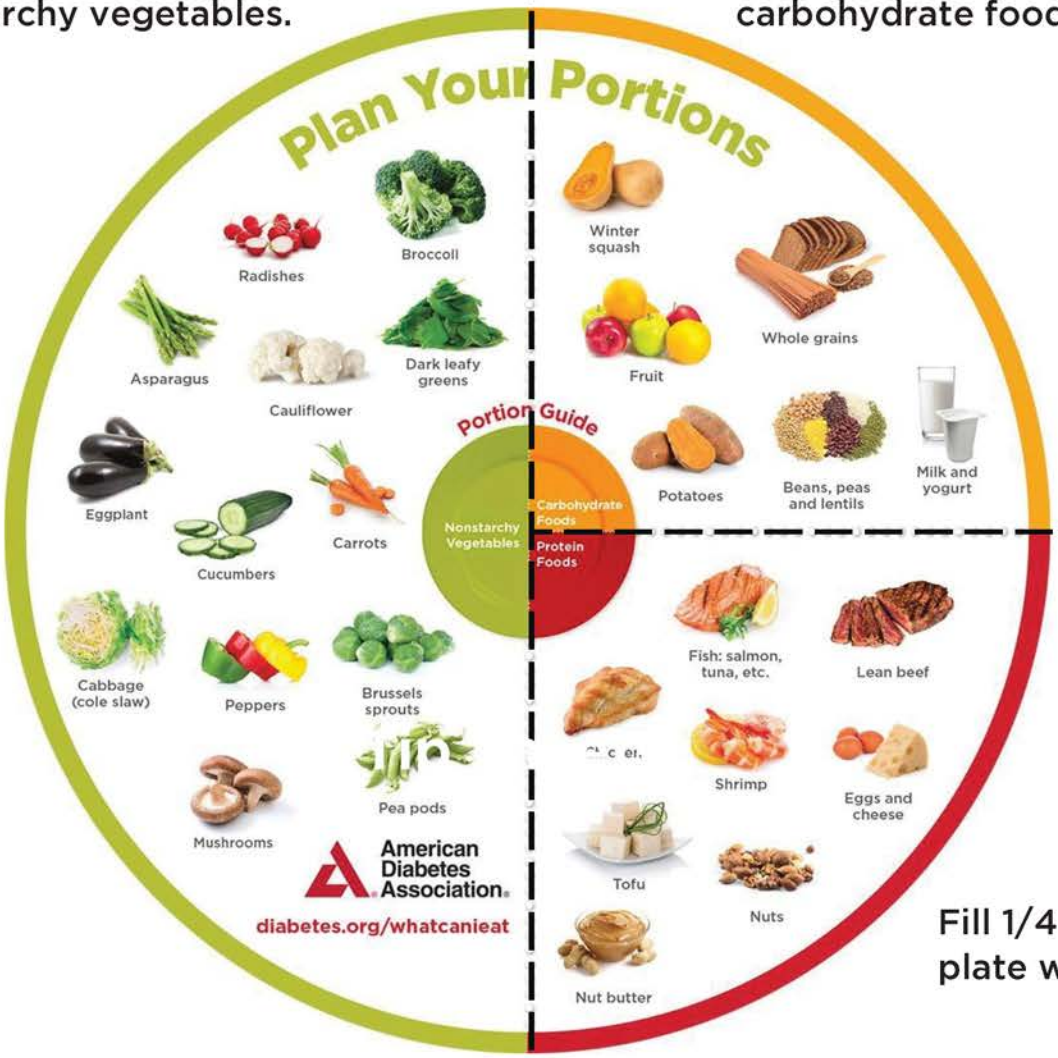
201-444-0337 / 800-633-3160

Healthy Eating **Plate**

Use a 9-inch plate. For breakfast use 1/2 of the plate. For lunch and dinner use the full plate.

Fill 1/2 of the plate with non-starchy vegetables.

Fill 1/4 of the plate with carbohydrate foods.



Fill 1/4 of the plate with protein.

Enjoy water or calorie free beverages.

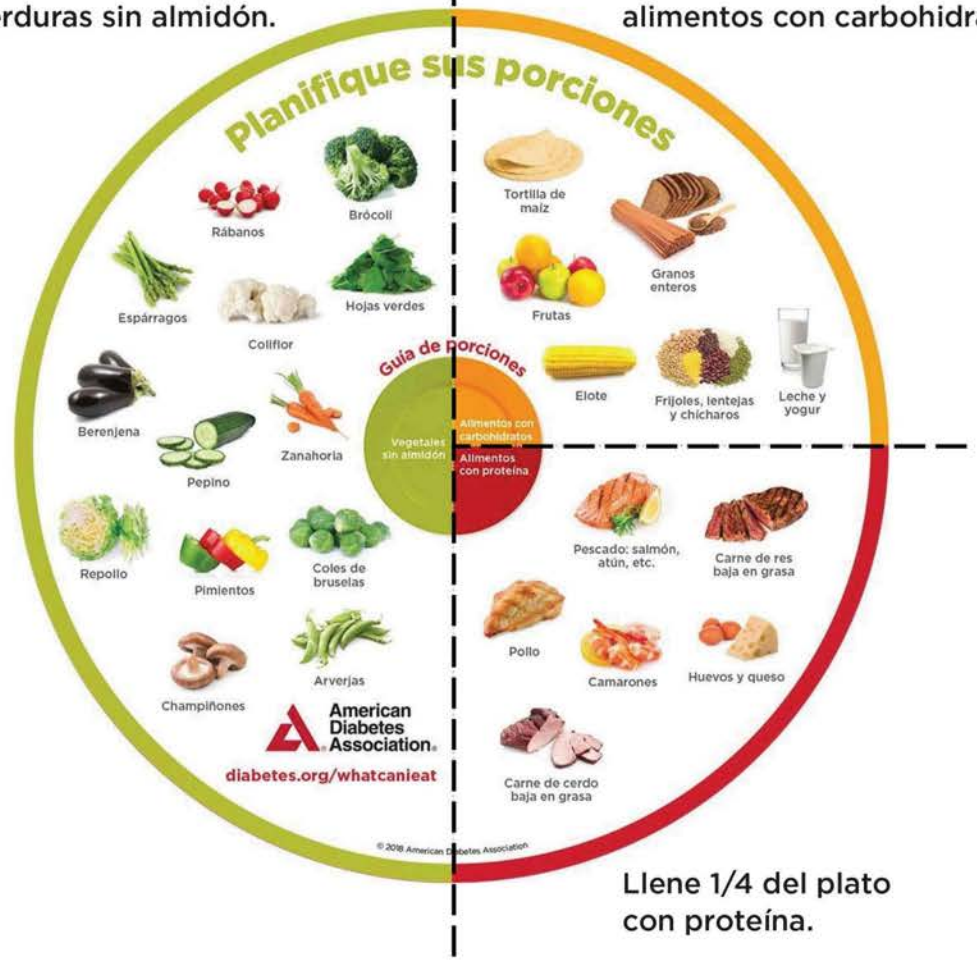
SCAN ME

Consejos para una **Alimentacion Saludable**

Utilice un plato de 9 pulgadas.
Para el desayuno use la mitad del plato.
Para el almuerzo y la cena, use el plato completo.

Llene la mitad del plato con verduras sin almidón.

Llene 1/4 del plato con alimentos con carbohidratos.



Llene 1/4 del plato con proteína.

Disfrute de agua o bebidas sin calorías.

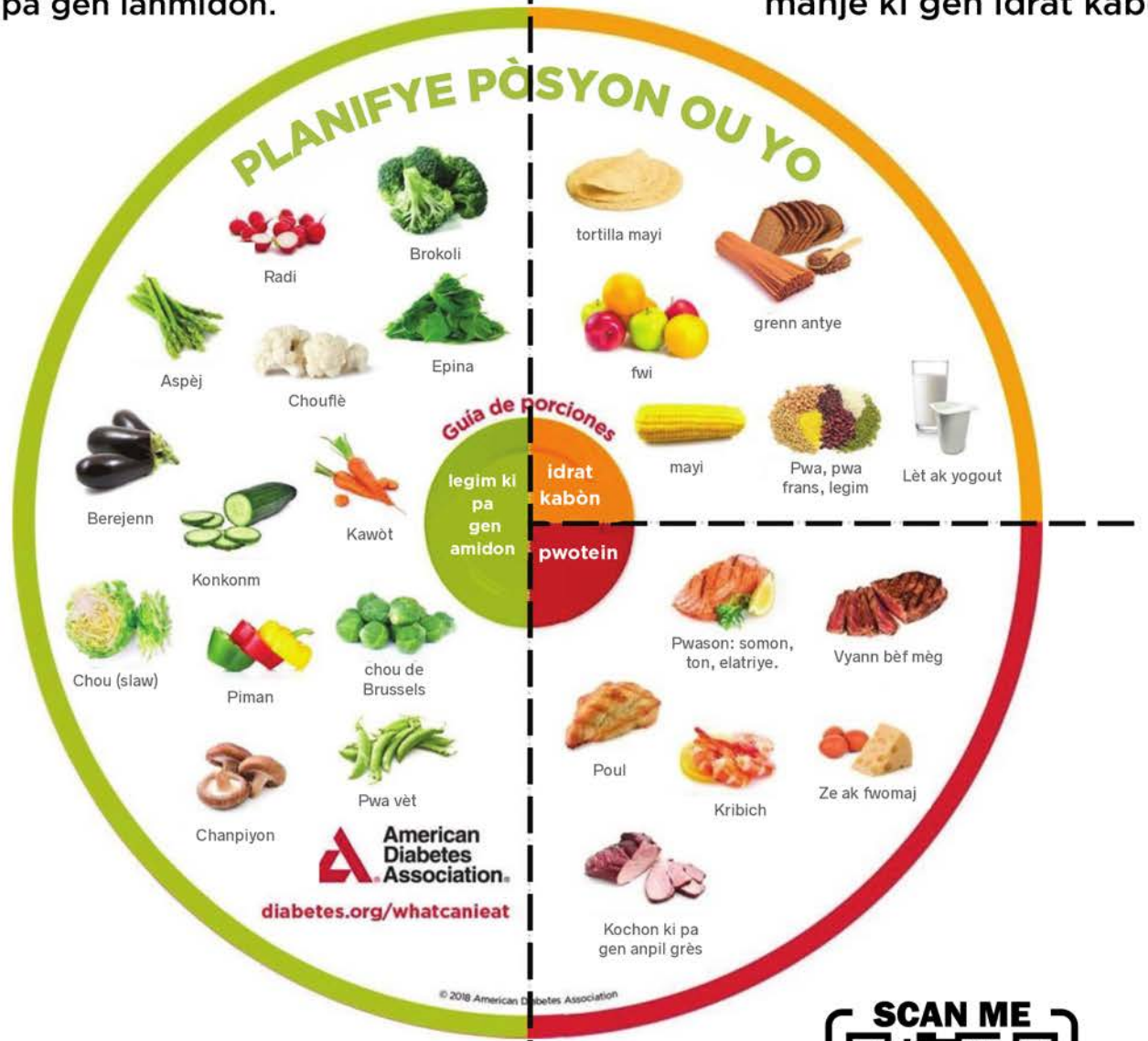
SCAN ME

Metòd Plak

Sèvi ak yon asyèt 9 pous.
Pou manje maten, sèvi ak mwatye asyèt la.
Pou manje midi ak dine, sèvi ak tout asyèt la.

Ranpli 1/2 asyèt la ak legim ki pa gen lanmidon.

Ranpli 1/4 nan asyèt la ak manje ki gen idrat kabòn.



Ranpli 1/4 nan asyèt la ak pwoteyin.

SCAN ME

28 Ways to **Move More**

Be Active! 30 minutes/day, 5 days/week

You don't need to run or be at the gym to get fit. Every small, extra move you do during the day really adds up fast! Here are 28 easy ways you can move more to burn calories, boost energy and balance blood glucose levels. Be a mover and shaker! Dance while brushing your teeth, tap your feet when sitting or work in a few yoga stretches before you go to bed.

1 Walk your dog or borrow the neighbor's for a test drive. 	**2** Walk over and talk to your neighbor or coworker instead of emailing or calling.	**3** Sign up or volunteer for activities like a 5K walk or triathlon —it's never too late to start! Go to active.com for events near you.	**4** Feeling the afternoon slump? Skip the co ee or candy and take a couple of trips up and down the stairs instead.	**5** Play active video games like the Wii tennis or boxing. 	**6** Organize functions that burn calories like a walking book club, bowling, kayaking or touring a museum.	**7** Pace, march in place or do calf raises while you talk on the phone or wait for appointments.
8 Stay moving when the weather's gloomy! Rent an exercise DVD from the libarary or Netflix, groove to tunes or clean the garage.	**9** Set a pop-up on the computer, an alarm on your phone or the timer on your watch to go o every 1-2 hours as a reminder to get up and move.	**10** Move during commercials! Lift a light set of dumbbells or cans, do jumping jacks or try seated leg lifts. 	**11** Save time and increase steps! Park at the outer edge of parking lots. 	**12** Set your default for the printer farthest away. This is a great way to add more steps while you work!	**13** Walk around the block or up and down the street each time you get the mail.	**14** Walk or bike to do nearby errands like buying coffee, grabbing lunch or picking up the dry cleaning.
15 Burn calories while cleaning— vacuum, mop the floors or rearrange the furniture 	**16** Spruce up your yard —dig in the garden, mow the lawn with a push mower or pull weeds.	**17** Skip dessert and seconds and go for a family walk or bike ride instead.	**18** Firm up your core by sitting on a fitness ball when you read, work or watch TV. 	**19** Hide the remote! Get your blood circulating by walking to the TV to change the channel.	**20** Carry in groceries one bag at a time or make multiple trips up and down to do the laundry. 	**21** Host a walking meet- ing—this helps keep your group awake and gets the creative juices flowing!
22 Use the restroom on the floor above or below the one that's farthest away.	**23** Unplug the TV or computer and play with the kids—tag, hide-and-seek or frisbee. 	**24** Take a couple of laps around the outside edges of supermarkets and stores before you shop.	**25** Take the stairs instead of the escalator whenever you can.	**26** Enjoy golfing without the cart—the more you carry, the more you burn! 	**27** Refill your coffee cup or water bottle from the machine that's farthest away.	**28** Walk in instead of driving-thru at the bank, post office or out to eat.

This information is for general education only. Please consult your diabetes team for medical, nutrition or fitness advice.

arkrayusa,inc.

SCAN ME

28 Maneras de **Moverse Más**

¡Sé activo! 30 minutos/día, 5 días/semana

No es necesario correr o estar en el gimnasio para ponerse en forma. ¡Cada pequeño movimiento adicional que haces durante el día realmente se suma rápido! Aquí hay 28 maneras fáciles en que puede moverse más para quemar calorías, aumentar la energía y equilibrar los niveles de glucosa en sangre. ¡Sé un motor y agitador! Baila mientras se cepillas los dientes, toca los pies cuando estés sentado o trabaja en algunos estiramientos de yoga antes de irse a la cama. ¡Anota pequeñas maneras en las que puede moverse más cada día y establece una meta de ejercicio para usted mismo!

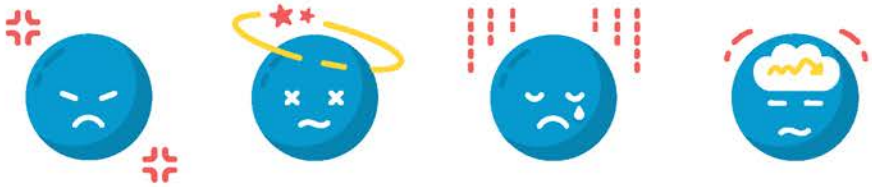
1 Pasee a su perro o pida prestado el del vecino para una prueba de manejo 	**2** Camine y hable con su vecino o compañero de trabajo en lugar de enviar un correo electrónico o llamar	**3** Regístrese o ofrézcase como voluntario para actividades como una caminata de 5K o triatlón, ¡nunca es demasiado tarde para comenzar! Vaya a active.com para eventos cerca de usted.	**4** ¿Se siente cansado en la tarde? Omita el café o los dulces y tome un par de viajes subiendo y bajando las escaleras en su lugar.	**5** Juega videojuegos activos como el tenis de Wii o el boxeo 	**6** Organiza funciones que quemen calorías como un club de lectura a pie, boliche, kayak o recorrer un museo	**7** Camina, marcha en su lugar o haz aumentos de pantorrillas mientras hablas por teléfono o esperas citas
8 ¡Manténgase en movimiento cuando el clima sea sombrío! Alquila un DVD de ejercicios de la biblioteca o Netflix, afina o limpia el garaje	**9** Configure una ventana emergente en la computadora, una alarma en su teléfono o el temporizador en su reloj para que se suene cada 1-2 horas como recordatorio para levantarse y moverse	**10** ¡Muévete durante los comerciales! Levante un juego ligero de mancuernas o latas, haga saltos o pruebe los levantamientos de piernas sentados. 	**11** ¡Ahorre tiempo y aumente los pasos! Estacione en el borde exterior de los estacionamientos 	**12** Establezca el valor predeterminado para la impresora más lejana. ¡Esta es una excelente manera de agregar más pasos mientras trabajas!	**13** Camina alrededor de la cuadra o sube y baja por la calle cada vez que recibes el correo	**14** Caminar o andar en bicicleta para hacer recados cercanos como comprar café, almorzar o recoger la tintorería
15 Queme calorías mientras limpia: aspire, trapee los pisos o reorganice los muebles 	**16** Arregla su jardín: cava en el jardín, corta el césped con una cortadora de empuje o tira de las malezas	**17** Omita el postre y los segundos y salga a caminar en familia o andar en bicicleta en su lugar.	**18** Reafirma tu núcleo sentándote en una pelota de fitness cuando lee, o viendo TV 	**19** ¡Oculta el control remoto! Haz que su sangre circule caminando hacia el televisor para cambiar el canal	**20** Lleve en los comestibles una bolsa a la vez o haga múltiples viajes hacia arriba y hacia abajo para lavar la ropa 	**21** Organice una reunión a pie: ¡esto ayuda a mantener a su grupo despierto y hace que fluyan los jugos creativos!
22 Use el baño en el piso por encima o por debajo del que está más lejos	**23** Desenchufe el televisor o la computadora y juegue con los niños: etiqueta, escondite o frisbee 	**24** Dé un par de vueltas por los bordes exteriores de los supermercados y tiendas antes que compre	**25** Tome las escaleras en lugar de la escalera mecánica siempre que pueda	**26** Disfrute jugando el golf sin el carrito: ¡cuanto más llevas, más quemas! 	**27** Rellene su taza de café o botella de agua de la máquina que quede más lejos	**28** Camine en lugar de conducir al banco, la oficina de correos o cuando sale a comer

Esta información es solo para educación general. Consulte a su equipo de diabetes para obtener consejos médicos, nutricionales o de acondicionamiento físico.

arkrayusa,inc.

SCAN ME

Coping **With Stress**



Our body is amazing; it gets us ready to handle events we think are challenging by sending hormonal messages that instruct it to get ready to meet the demands. This is the self-contained system we call the fight/flight/freeze response and it is intended to help cope with stressful situations. It gives us extra energy and the ability to focus so we can respond appropriately.

How do you know when you are stressed?

- ☐ My muscles get tense, particularly in my lower back, neck, jaw and shoulders
- ☐ I get a headache and/or stomachache
- ☐ I get irritable with my family, co-workers and friends
- ☐ I feel completely worn out and drained

Is stress a bigger deal with diabetes?

As the body's system prepares us to manage stress, it also releases the hormone glucagon, which causes your blood sugar to increase. People with diabetes rely on medication or other methods to decrease blood sugar levels.

There are positive ways to manage our stress.

Some examples are:

- Exercise
- Meditation or deep breathing
- Taking a walk outside
- Talking with a supportive friend, co-worker or family member
- Listening to music
- Taking a break



Stress is a significant part of life. By accepting this, we know we need to have ways of dealing with it that serve us and help us live well. Diabetes is a stressful part of your life, but you can find positive ways to manage it.

SCAN ME

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



¿Cómo sabe cuando está estresado?

- ☐ Mis músculos se ponen tensos particularmente en mi inferior espalda, cuello, mandíbula y espalda.
- ☐ Me duele la cabeza y/o dolor de estómago
- ☐ Me pongo de mal humor con mi familia, compañeros de trabajo y amigos
- ☐ Me siento completamente agotado y drenado

Nuestro cuerpo es asombroso; nos prepara para manejar eventos que creemos que son un desafío al enviar mensajes hormonales que le indiquen que se prepare para cumplir con las demandas. Este es el sistema autónomo que llamamos la respuesta de lucha / huida / congelación y está destinada a ayudar hacer frente a situaciones estresantes. Nos da un extra de energía y la capacidad de concentrarnos para que podamos responder adecuadamente.

¿El estrés es un problema más grande con la diabetes?

A medida que el sistema del cuerpo nos prepara para manejar el estrés, también libera la hormona glucagón, que causa su nivel de azúcar en sangre aumente. Personas con diabetes depende de medicamentos o otros métodos para disminuir niveles de azúcar en sangre.

Hay formas positivas de manejar nuestro estrés.

Algunos ejemplos son:

- Ejercicio
- Meditación o respiración profunda
- Dando un paseo afuera
- Hablar con un amigo, compañero de trabajo o miembro de la familia
- Escuchando música
- Tomando un descanso

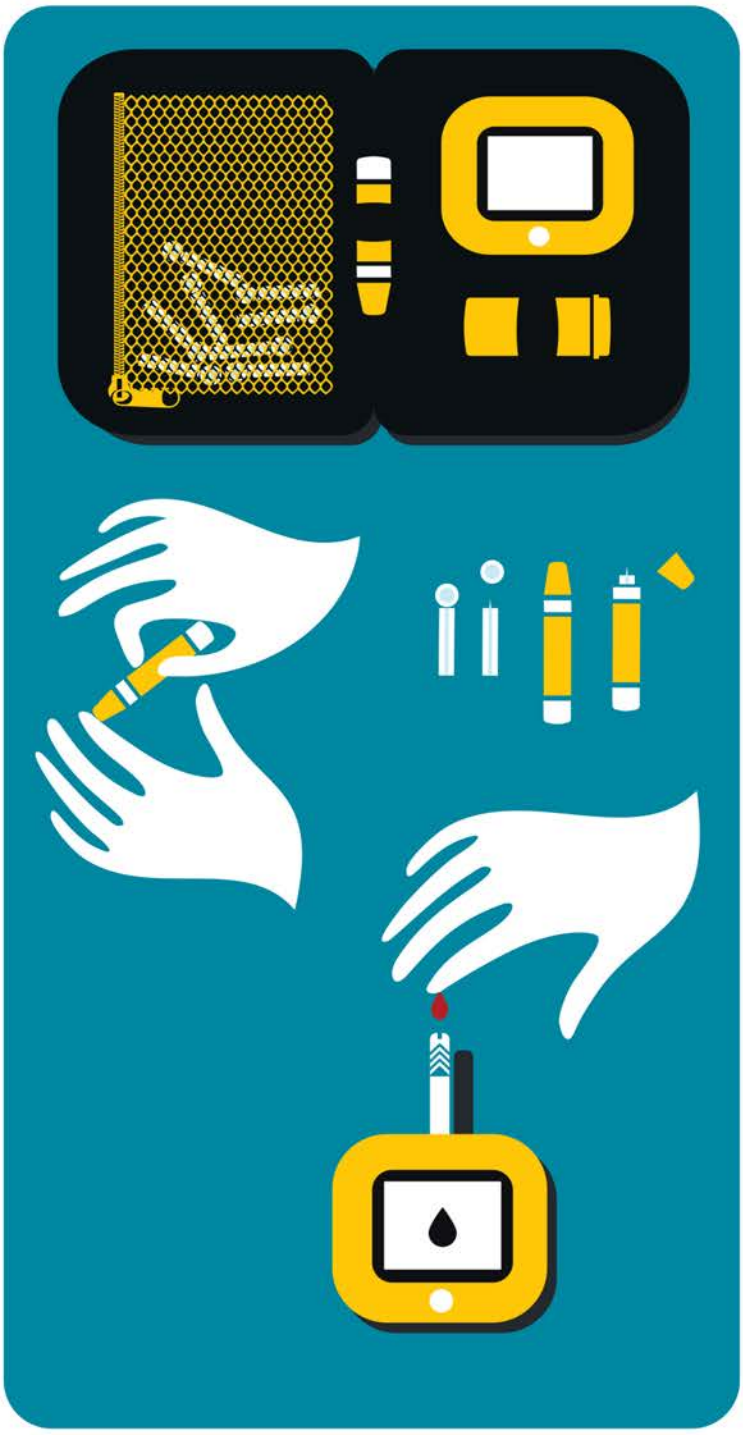


El estrés es una parte importante de la vida. Al aceptar esto, sabemos que necesitamos tener formas de lidiar con eso que sírve y ayúda a vivir bien. La diabetes es una parte estresante de su vida, pero puede encontrar formas positivas de administrarlo.

SCAN ME

Self-Monitoring of Blood Sugar

- Use warm water to wash hands
- Rub hands together vigorously to increase blood circulation, shake hand to force blood to the fingertips
- Hold the hand down at your side for 30 seconds
- Set the lancing device to puncture to get the size of blood drop needed
- Lance the side of the finger instead of the fingertip
- Milk blood towards the fingertip
- Put blood on the strip
- Alternate Site Testing
- Use appropriate meter
- Note in glucose log book
- Alternate site testing can be done when glucose levels are steady, not when they are expected to change. It is recommended that you check with your physician before using alternate sites.



SCAN ME

Autocontrol del Azúcar en la Sangre:

- Use agua tibia para lavarse las manos
- Frótese las manos vigorosamente para aumentar la circulación sanguínea, agitarmano para forzar la sangre a las yemas de los dedos
- Mantenga la mano a su lado por 30 segundos
- Configure el dispositivo de punción en pinchar para obtener el tamaño de la sangre necesaria
- Lanza el costado del dedo en lugar de la yema del dedo
- Leche sangre hacia la yema del dedo
- Ponga sangre en la tira
- Pruebas en sitios alternativos
- Utilice un medidor apropiado
- Nota en el libro de registro de glucosa
- Se pueden realizar pruebas en sitios alternativos hecho cuando los niveles de glucosa son estable, no cuando se espera que cambie. Está recomendado que compruebes con su médico antes de usar sitios alternativos.



SCAN ME

Blood Sugar **Management Goals**

It is recommended that you manage diabetes diligently. Following the blood sugar management goal ranges below is a key step.



Time of Check	Goal Ranges/Averages with Diabetes*
Before Breakfast (fasting)	80 - 130
Before Lunch and Dinner	70 - 130
Two hours after meals	< 180
Bedtime	90 - 150
A1c (also called glycosylated hemoglobin A1c, HbA1c or glycohemoglobin A1c)	< 7%

*American Diabetes Association Guidelines

SCAN ME

Rango de Control **del azúcar en sangre**



Se recomienda que administre su diabetes con diligencia. Siguiendo los siguientes niveles de la azúcar en la sangre es un paso clave para controlar su diabetes.

Hora de verificación	Rangos de objetivos / promedios con diabetes *
Antes del desayuno (ayuno)	80 - 130
Antes del almuerzo y la cena	70 - 130
Dos horas después de las comidas	< 180
Hora de acostarse	90 - 150
A1c (también llamado glicosilado, hemoglobina A1c, HbA1c o glucohemoglobina A1c)	< 7%

* American Diabetes Association Guidelines

SCAN ME

Diabetes Foundation

2025 Statewide Participant and Provider

Services

Awareness, Prevention and Management for the Public

- **Emergency Support**
  Short-term emergency insulin, supplies, transportation, A1C screenings and camp for children to ensure care during challenging financial situations.

- **Lifestyle and Self-Management Education**
  Accredited throughthe Association of Diabetes Educators, DF offers comprehensive diabetes self-management and lifestyle workshops to provide opportunities to manage physical health and problem solve diabetes challenges.

- **Guidance and Navigation to Affordable Care**
  DFwill workwith you toget health insurance, doctor's appointments, lower medication and supply costs and more to help manage ongoing care.

- **Social Support Groups**
  Peer-led socialsupport groups empower people with diabetes to connect, encourage and network with others who are also managing care.

Professional Development for Providers

- **School Nurse Education**
  DF's "It Takes a Village" workshop helps prepare school nurses to manage students with diabetes. This includes ongoing updates related to new technologies and care enhancements as well as a train the trainer module to educate school staff.

- **Diabetes Skills Training**
  Thistraining program isdesigned to equip food pantry workers, community health workers and others with the knowledge and tools needed to provide the guidance needed to those living with diabetes with to manage their sugar.

- **In-Service Education**
  This workshop provideshealth professionals with education about new innovations, technologies, and tools for diabetes care including T1D and T2D care.

SCAN ME

Diabetes Foundation

Participante y Proveedor Estatal 2025

Servicios

Concientización, Prevención y Manejo para el Público

- **Apoyo de Emergencia**
  Insulina de emergencia a corto plazo, suministros, transporte, pruebas de A1C y campamento para niños para garantizar la atención durante situaciones financieras difíciles.
- **Educación sobre Estilo de Vida y Autocontrol**
  Acreditada por la Asociación de Educadores en Diabetes, la DF ofrece talleres integrales sobre el autocontrol de la diabetes y el estilo de vida, brindando oportunidades para manejar la salud física y resolver los desafíos relacionados con la diabetes.
- **Orientación y Navegación hacia Atención Médica Asequible**
  La DF trabajará contigo para obtener seguro médico, citas con el médico, reducir los costos de medicamentos y suministros, y más, para ayudarte a manejar tu atención continua.
- **Grupos de Apoyo Social**
  Los grupos de apoyo social dirigidos por personas con diabetes permiten que los participantes se conecten, se motiven y establezcan redes con otros que también están manejando su cuidado.

Desarrollo Profesional para Proveedores

- **Educación para Enfermeros(as) Escolares**
  El taller "Se Necesita una Aldea" de DF ayuda a preparar a las enfermeras escolares para atender a estudiantes con diabetes. Esto incluye actualizaciones continuas sobre nuevas tecnologías y mejoras en el cuidado, así como un módulo de capacitación para que ellas mismas puedan instruir al personal escolar.
- **Capacitación en Habilidades para el Manejo de la Diabetes**
  Este programa de capacitación está diseñado para brindar a los trabajadores de despensas de alimentos, promotores de salud comunitarios y otros, los conocimientos y herramientas necesarios para orientar a las personas que viven con diabetes en el manejo de su nivel de azúcar.
- **Educación en el Servicio**
  Este taller ofrece a los profesionales de la salud educación sobre nuevas innovaciones, tecnologías y herramientas para el cuidado de la diabetes, incluyendo la atención de la diabetes tipo 1 (T1D) y tipo 2 (T2D).

SCAN ME

Diabetes Foundation

Patisipan ak Founisè Obesite ak Dyabèt atravè Leta

Sèvis

Konesans, Prevansyon ak Jesyon pou Piblik la

- **Soutyen Ijans**

  Aksè a ensilin ijans, founiti, transpò, tès A1C ak kan pou timoun pou ede nan sitiyasyon finansye difisil.

- **Edikasyon sou Lifestyle ak Jesyon Tèt**

  Akrédite nou atravè Asosyasyon Edikatè Dyabèt yo ofri zouti pou jesyon pwòp dyabèt ak atelye stil de vi nou yo ofri opòtinite pou aprann kijan pou kenbe sante fizik.

- **Gid ak Navigasyon pou Swen Abòdab**

  Asirans sante, randevou doktè, pri medikaman ak ekipman ki pi ba ak plis ankò pou ede jere swen kontinyèl.

- **Gwoup Sipò Sosyal**

  Gwoup sipò sosyal ki dirije pa parèy yo bay moun ki gen dyabèt pouvwa pou yo kenbe nan rejim swen yo.

Devlopman Pwofesyonèl pou Founisè

- **Edikasyon Enfimyè Lekòl**

  Antrènman "Li Pran Yon Vilaj" nou an gen diz modèl ki konsantre espesyalman sou sipò pou enfimyè lekòl yo ak nouvo teknoloji, zouti ak konsèy swen pou elèv ki gen T1D ak T2D. Anplis de sa, gen yon modil fòmasyon pou fòmatè pou anplwaye lekòl yo.

- **Fòmasyon sou konpetans dyabèt**

  Yon pwogram fòmasyon ki fèt pou ekipe travayè nan pantry manje, travayè sante kominotè ak lòt moun ak konesans ak zouti ki nesesè pou bay moun ki ap viv ak dyabèt gid sou sèvis yo bezwen pou swen apwopriye.

- **Edikasyon nan sèvis**

  Atelye de tan sa a bay enfimyè nan anviwònman lopital la edikasyon sou nouvo inovasyon, teknoloji, ak zouti pou swen dyabèt ki gen ladan T1D. konesans ak zouti pou sipòte moun k ap viv ak dyabèt.

SCAN ME

Contact Us **Today!**



Phone Number:
201-444-0337 / 800-633-3160

Email:
info@diabetesfoundationinc.org

Website:
diabetesfoundationinc.org

Mission:

Diabetes Foundation's mission is to improve the health and wellness of individuals living with or at-risk of diabetes through equitable, accessible, compassionate, high-quality care. We are dedicated to ensuring that those who have diabetes, or are at risk of diabetes, have access to support to live healthier lifestyles and avoid complications from diabetes.

Follow Us On **Social Media:**

@DiabetesFoundation

@diabetesfoundationnj

@DiabetesFoundationInc

@DiabetesFndtn

@Diabetes Foundation

Kontakte nou **jodi a!**



Nimewo telefòn:
201-444-0337 / 800-633-3160

Adrès imèl:
info@diabetesfoundationinc.org

Sitwèb:
diabetesfoundationinc.org

Misyon:

Misyon Fondasyon Dyabèt la se amelyore sante ak byennèt moun k ap viv ak dyabèt oswa ki riske genyen li, atravè swen ki jis, aksesib, konpasyonè, epi ki gen bon kalite. Nou angaje nou pou asire ke moun ki gen dyabèt oswa ki riske devlope dyabèt gen aksè ak sipò pou yo ka viv yon vi ki pi an sante epi evite konplikasyon ki soti nan dyabèt.

Swiv nou sou **Rezo Sosyal Yo**:

@DiabetesFoundation

@DiabetesFndtn

@diabetesfoundationnj

@Diabetes Foundation

@DiabetesFoundationInc

¡Contáctanos **Hoy!**



Número de teléfono:
201-444-0337 / 800-633-3160

Correo electrónico:
info@diabetesfoundationinc.org

Sitio web:
diabetesfoundationinc.org

Misión:

La misión de la Fundación de la Diabetes es mejorar la salud y el bienestar de las personas que viven con diabetes o que están en riesgo de desarrollarla, a través de una atención equitativa, accesible, compasiva y de alta calidad. Estamos dedicados a garantizar que quienes tienen diabetes o están en riesgo de padecerla tengan acceso al apoyo necesario para llevar estilos de vida más saludables y evitar las complicaciones derivadas de la diabetes.

Síguenos en **Las Redes Sociales:**

@DiabetesFoundation

@DiabetesFndtn

@diabetesfoundationnj

@Diabetes Foundation

@DiabetesFoundationInc