

Recursos:

El primer paso es obtener ayuda. Hable con su médico de atención primaria sobre problemas de tu salud. Si no tiene un profesional médico que pueda ayudarle, utilice estos recursos para encontrar ayuda para usted, sus amigos, y su familia:

Clinicas:

Berkeley Free Clinic

2339 Durant Ave

Berkeley CA 94704

800-625-4642

[Lunes-Viernes, 5:30am-9pm]

[Sabado 11am-2pm y Domingo, 4am-7pm]

LifeLong Ashby Health Center

3075 Adeline St Suite 280 Ed Roberts Campus

Berkeley CA 94703

510-981-4100

[Lunes-Viernes, 9am-5pm]

Para más clínicas vaya a:

http://www.needymeds.org/medical_clinic.s.taf?function=state&state=CA

[Las clínicas se enumeran en orden alfabético por ciudad.]

Servicio Legal:

Centro Legal de la Raza

(510) 437-1554

2501 International Blvd.

Oakland, CA 94601

Family, Education, Employment and Immigration

East Bay Community Law Center

2921 Adeline St, Berkeley, CA

info@ebclc.org

510-548-4040

¡NO SE RAJEN!

Estamos aquí con ustedes

Sobre nosotros:

CHE:

(Chicanxs/Latinx in Health and Education) es un grupo estudiantil enfocados en ayudar a la comunidad Latina obtener información de salud además de proveer información sobre recursos de bajo costo.

Nuestra Información:

chepublicrelations@gmail.com

**¡GRACIAS A Mi Tierra / Mi
Ranchito / Las Montañas POR LAS
DONACIONES!**



Berkeley
UNIVERSITY OF CALIFORNIA

"A QUE VENIMOS? A TRIUNFAR!"

*"Soy un pedazo de tierra que vale la pena.
Soy una canasta con frijoles. Soy maradona contra
inglaterra anotándote dos goles. Soy lo que sostiene
mi bandera. La espina dorsal del planeta es mi
cordillera. Soy lo que me enseñó mi padre, el que no
quiere a su patria no quiere a su madre Soy américa
latina. Un pueblo sin piernas pero que camina, oye."*

-Calle 13

¡AJUA!

***¡ADELANTE JORNALEROS UNIDOS EN
ACCIÓN!***



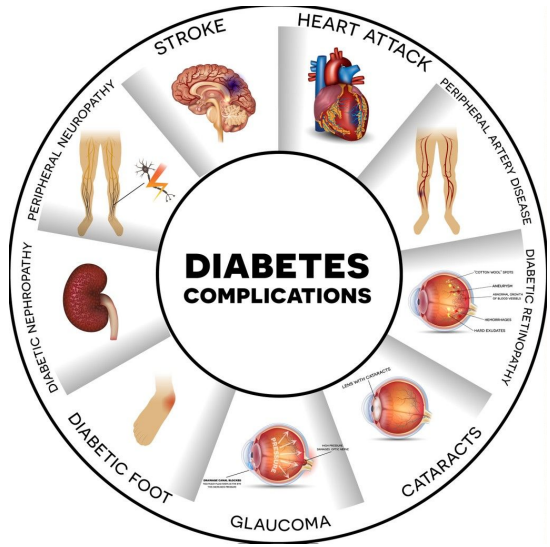
La Parada a Tu Salud con CHE



**La Diabetes:
Información básica con
información sobre recursos de
prevención y apoyo**

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una **enfermedad crónica** (de larga duración) que afecta la forma en que el cuerpo **convierte los alimentos en energía**. Existen tres tipos principales de diabetes: **diabetes tipo 1**, **diabetes tipo 2** y **diabetes gestacional** (durante el embarazo). Más de 100 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes (30.3 millones) o prediabetes (84.1 millones).



¿CÓMO SÉ SI TENGO DIABETES?

- Necesidad de orinar (hacer pis) con mucha frecuencia, y también durante la noche
- Mucha sed
- Pérdida de peso sin intentarlo
- Mucha hambre
- La visión borrosa
- Hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies
- Mucho cansancio
- Más infecciones de lo habitual

¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TENER LA DIABETES NO TRATADA?

- La **neuropatía** de los pies
- 3 veces mayor de **infarto de miocardio** y **accidente cerebrovascular**
- Insuficiencia cardiaca
- insuficiencia **renal**
- La retinopatía diabética es una causa importante de **ceguera**



¿QUÉ PUEDO HACER AL RESPECTO?

- *Es importante comer tres veces al día, comer la cantidad adecuada y a la misma hora todos los días.*
- *Comer alimentos de los diferentes grupos de comida, como por ejemplo, **carnes, cereales, (preferiblemente integrales), verduras, y frutas.***
- *Haga alguna **actividad física** o ejercicios todos los días. Comencé poco a poco!*
- *40 minutos de actividad física de intensidad moderada a intensa de 3 a 4 veces por semana.*
- *Coma menos sal, azúcar y grasa*
- *¡Disfrute de la actividad!*

¿QUIÉNES TIENEN MAYOR RIESGO?

- Tener **prediabetes**: Significa que tiene niveles de azúcar en la sangre más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para llamarse diabetes
- Las personas con sobrepeso y obesas
- Tener un estilo de vida inactivo
- Tener familiares con diabetes
- Tener presión arterial alta
- Haber tenido diabetes en el embarazo
- Tener un bajo nivel de **colesterol** bueno (HDL) o un alto nivel de **triglicéridos**

¿CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS MEDICAMENTOS?

Si usted toma **pastillas** para la diabetes o usa **insulina** para controlar la diabetes, debe pedirle al médico que le explique cómo funcionan esos medicamentos. Es importante saber cuándo y cómo tomar los medicamentos. El **nivel de azúcar** en la sangre puede bajar mucho al tomar pastillas para la diabetes o insulina.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

1. **Abbott Diabetes Care**: ofrece kits gratis de sistemas de monitoreo de glucemia para personas con diabetes. Abbott Diabetes Care, Inc. 1360 South Loop Road Alameda, CA 94502 EE. UU. Tel: 888-522-5226 Correo electrónico: info@agbell.org
2. **Programa de Suministros para la Diabetes de Rx Outreach**: ofrece productos para el cuidado de la diabetes a un costo bajo o sin cargo
3. Usted puede entrar a un CVS, Walgreens, Target, o Safeway para tomar su presión (gratis)