

## GUÍA DE SOBREVIVENCIA PARA LAS FIESTAS

### Celebraciones

Las fiestas pueden plantear un desafío para las personas con diabetes. Las celebraciones tales como, los cumpleaños, aniversarios, y los días de fiesta presentan un campo de minas de situaciones que usted tiene que navegar. Sin un pre-planeamiento, usted puede arriesgarse y poner su diabetes fuera de curso y una ocasión alegre puede convertirse en una calamidad para el cuidado de su salud.

Discuta enfoques individualizados para las fiestas y creencias espirituales con su equipo del cuidado de salud (especialmente cuando se refiere al consumo de alcohol, si es que lo consume — en moderación y también con la comida). Favor de mantener su medidor de glucosa al alcance y chequeárselo periódicamente en cualquier evento, ya que ésta es la única manera que usted sabrá si está bien o en rumbo a problemas. Algunas celebraciones comunes y enfoques para cada una se detallan seguidamente.

### Cumpleaños

Si el pastel o la torta son importantes, favor de comer un pedazo. Usted puede hacer ejercicio más temprano durante el día o después de comer el postre, modere los carbohidratos de su comida o tenga un plan listo para tomar más medicamento para la diabetes si es necesario. Si es una ocasión especial usted no debe ser castigado o negarse las ganas solo por el hecho de que tiene diabetes. También puede probar una actividad que no involucre comida (ir de compras, ir al cine, el teatro, jugar un juego, etc.).

### Las fiestas

- **Año Nuevo:** puede ser que necesite más insulina basal por la noche si es que toma champaña el 31 de diciembre. Esto le ayudará a no comenzar el año nuevo con hipoglucemia. Lleve consigo tabletas de glucosa de emergencia y una barra de proteína. Puede consumir una merienda pequeña antes de llegar a la fiesta para evitar sentirse mal toda la noche.
- **Eid al-Adha** (el Festival de Sacrificio y la fiesta más honorada e importante para los musulmanes en todo el mundo, 70 días después de Ramadán): Conmemora la voluntad del profeta Ibrahim de sacrificar a su hijo Ishmal para Allá. El festival concluye cuando millones de musulmanes hacen el peregrinaje a la ciudad de Meca en Arabia Saudita. Cuando se comparte dos tercios de su comida con los pobres, usted necesitará menos insulina y medicamentos debido a que está consumiendo menos comida. Considere limitar el consumo de “koftas” (carne de res molida en forma de pastel o albóndigas).
- **Año Nuevo Chino:** Finales de enero o mediados de febrero (la fecha varía). Las tradiciones requieren que las personas practiquen varias costumbres para promover la prosperidad (tal como, compartir mandarinas o naranjas para simbolizar una felicidad abundante) y para sacar a los malos espíritus (tales como encender petardos o cohetes y vestirse del color rojo). Es una celebración de toda la semana, llena de todo tipo de carbohidratos. Sobre todo se le da una mención notable a una bandeja de dulces que representa unión y fraternidad. Tómelo con calma y comparta sobres rojos llenos de dinero llamados (“lay see”).
- **Domingo de Pascua:** Si usted está ayunando para el servicio religioso, tal vez tendrá que reducir o no tomar sus medicamentos de la diabetes (consulte primero con su proveedor del cuidado de la salud) y además no consumir los conejitos de chocolate.
- **Día de gracias:** Lleve una opción saludable para compartir, coma un poco de cada comida en lugar de bastante, incorpore algún tipo de ejercicio durante el día y consulte con su médico sobre la mejor opción de medicamentos que pueda tomar.

- **Ramadan** (El mes islámico del ayuno, las fechas cambian a 13 días antes en cada año consecutivo): para las personas con diabetes no es necesario o sugerido que participen en el ayuno. Si usted desea cumplir con una tradición, obtenga un plan individualizado en conjunto con su proveedor del cuidado de la salud para acomodar el ayuno del amanecer hasta la puesta de sol para prevenir la hipoglucemia y la deshidratación.
- **Bodhi Day** (con frecuencia se observa el 8 de diciembre): Escoja una porción pequeña de arroz con leche, cuente sus carbohidratos y luego actúe adecuadamente. Considere incorporar alguna proteína. Si va meditar por varias horas, tal vez necesitará menos medicina y alguna manera de prevenir la deshidratación.
- **El día de la Virgen de Guadalupe** (le hace honor a la santa y patrona de México y las Américas el 12 de diciembre): Ajuste sus medicinas para aguantar varias horas de ayuno por la mañana seguido por comidas con alto contenido de carbohidratos (champurrado o atol, una leche con chocolate espesa que se le agrega harina de maíz, tamales y panes dulces). Tal vez necesitará menos insulina en la noche, o no tomar sus medicamentos en la mañana hasta que haya comido y usar insulina de acción rápida adicional para cubrir los carbohidratos adicionales. Lleve consigo tabletas de glucosa o una merienda por si siente mareado.
- **Hanukkah** (ocurre en cualquier momento entre finales de noviembre o diciembre): Disfrute de la carne de falda de res rellena o aves de corral. Trate de hornear los “latkes” de papa (tortas fritas de papa) en lugar de freírlos en aceite o sustituirlos con otros vegetales. Trate de usar pan “challa” de trigo entero en lugar del hecho con levadura y limite la cantidad de postres con miel. Planifique caminar más de lo normal o tomar más medicamentos para combatir los carbohidratos adicionales.
- **Navidad** (25 de diciembre): Lleve consigo tabletas de glucosa o una merienda a la iglesia o templo (ya sea el servicio de media noche o temprano por la mañana) ya que le puede dar una baja de azúcar (glucosa) durante el sermón. Sugiera que le den regalos que no sean comibles. También puede aceptar regalos por parte de los vecinos que sean galletas o pasteles para poder compartirlos con sus familiares y amistades. Consuma una merienda si la comida principal es atrasada. Tal vez necesitará insulina de bolo para cubrir una comida grande. Pida que hagan una donación dirigida a la investigación científica de la diabetes en nombre suyo en lugar de darle un regalo.
- **Boxing Day** (también conocido como el día de San Esteban (St. Stephen) el 26 de diciembre): Tómelo con calma con el bufet. Busque dentro del pudín de ciruela la ficha de 10 centavos y limite el consumo de crema. Otros consejos sobre el alcohol y ejercicio se aplican aquí.
- **Kwanzaa** (Celebración afro-americana / pan-africana del 26 de diciembre al 1ro de enero): Coma el “karamu” (camotes, semillas de sésamo, coles silvestres y chiles picantes) temprano en la noche para planificar la celebración del Año Nuevo. Incorpore el consumo de camotes acaramelados dentro de la dosis de insulina bolo. Monitoree el consumo de alcohol cuando se comparte la copa comunal de la unidad. No importa cuál es la ocasión, el pre-planeamiento es de suma importancia para su diabetes con el fin de asegurarse de que la diabetes no interfiera con la experiencia.

No importa cuál sea la ocasión, un poco de pre-planeamiento para la diabetes vale mucho la pena para asegurarse que la diabetes no interfiera con la experiencia.

Un pasaje del libro “Your First Year with Diabetes ©2008 American Diabetes Association. (Su primer año con diabetes de la Asociación Americana de la Diabetes) disponible únicamente en inglés.

¿Sabía usted que las compras de libros de la Asociación Americana de la Diabetes apoyan nuestra misión de mejorar las vidas de todas las personas con diabetes?

**¡Compre el libro ahora! Utilice el código de promoción: Firstyear**

Ahorre el 20% hasta el 31 de diciembre del 2010. No incluye impuestos, cargos por envío y otros descuentos.

**Únase al movimiento para ponerle Alto a la Diabetes®.**  
**Visite [altoaladiabetes.com](http://altoaladiabetes.com), llame al 1-800-DIABETES o envíe un texto con la palabra APRENDA al 69866.**

\*Se aplicarán cargos por datos y mensajes.

**MES AMERICANO DE LA DIABETES<sup>SM</sup>**  
**NOVIEMBRE DEL 2010**