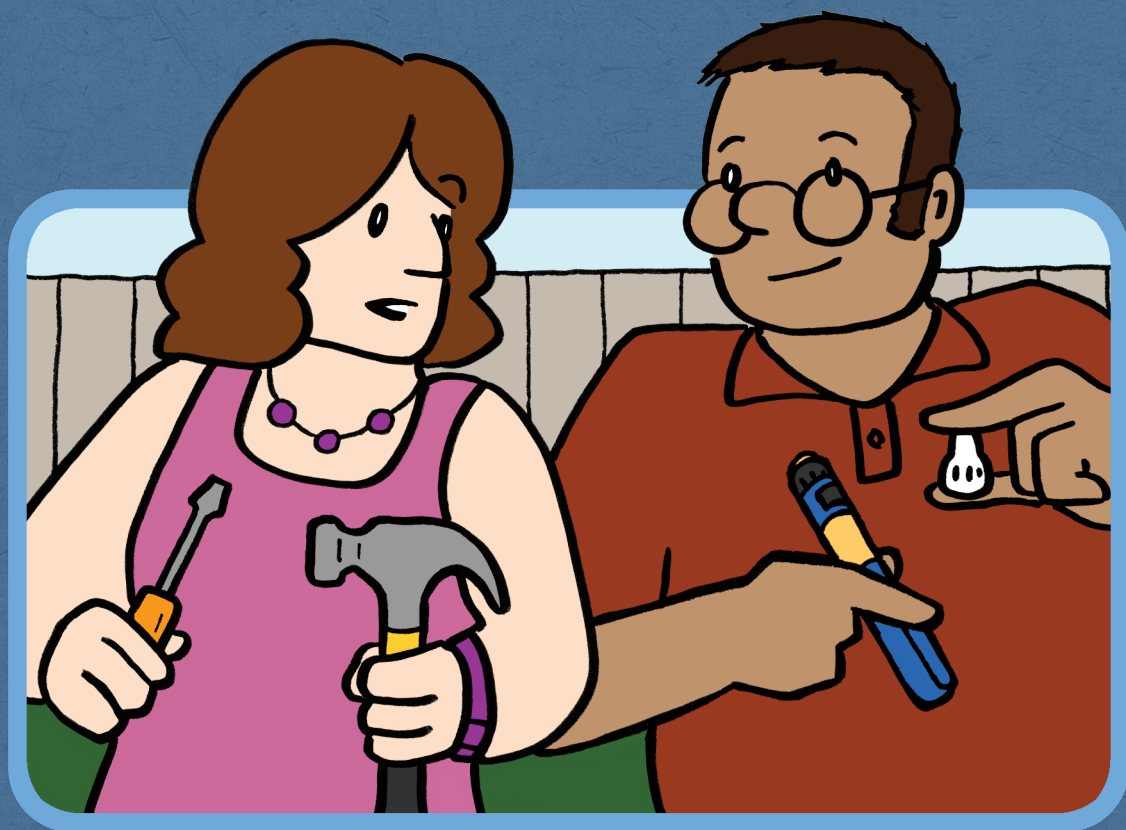




MASSACHUSETTS  
GENERAL HOSPITAL

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y APOYO  
PARA EL AUTO CONTROL DE LA DIABETES

# Suzie & Ray



## Solo una herramienta mas en la Caja de Herramientas

Una Introducción a la Insulina  
para las Personas con Diabetes Tipo 2





## INDICE



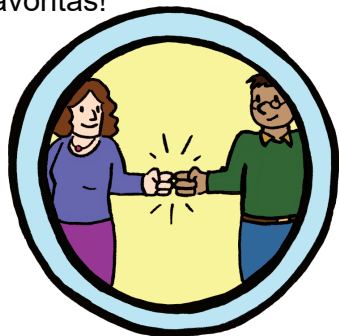
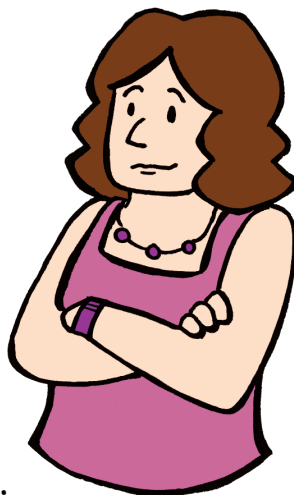
<b>Conoce a Suzie y Ray</b> .....	2
<b>Conoce a la Familia y los Amigos</b> .....	3
<b>Una Nueva Herramienta para la Caja</b> .....	4
Suzie asiste a la parrillada de Ray y Lucía con grandes noticias. ¿O quizás no son tan grandes?	
<b>La Herramienta Adecuada en el Momento Adecuado</b> .....	6
¿Debería Suzie utilizar insulina ahora o esperar?	
<b>Aprende Cómo, Práctica, y Mejora</b> .....	8
Utilizar insulina es muy parecido a utilizar herramientas eléctricas. ¡La práctica hace al maestro!	
<b>Cuidando Tu Salud</b> .....	10
¿Cómo afectará la insulina los planes de Suzie de perder peso?	
<b>La Encrucijada</b> .....	11
Ray recuerda cuando empezó a tomar insulina y cayó en cuenta que su difícil elección era en realidad muy simple.	
<b>Ni Siquiera Duele</b> .....	13
Ray comparte con Suzie los pasos básicos a seguir al utilizar insulina. ¿Cómo se siente?	
<b>Malabares — ¡Es Posible!</b> .....	15
Tomar insulina parece ser muy difícil de manejar. ¿Lo es realmente?	





## CONOCE A SUZIE

Suzie se enteró recientemente que tiene diabetes tipo 2, y no está segura de cómo debe sentirse al respecto. Está tratando de comer más en casa y está tomando clases de cocina en su centro comunitario local. ¡Las clases de comida griega son sus favoritas!



### **DATO CURIOSO:**

Suzie y Ray son vecinos que se convirtieron en mejores amigos. Suzie está agradecida de tenerlos, a él y a Lucía, como su “equipo de apoyo” ahora que hace cambios en su rutina.

## CONOCE A RAY

Ray lleva varios años viviendo con diabetes, y ha hecho algunos cambios saludables en su dieta. En el verano, le encanta jugar béisbol en el patio trasero con su sobrino, JJ. Pero para permanecer activo el resto del año, ¡es todo un reto!

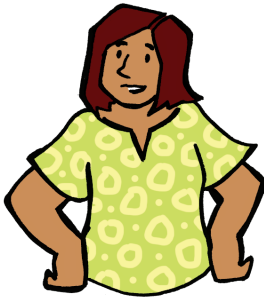


### **DATO CURIOSO:**

La familia es lo más importante para Ray. Él se esfuerza por vivir una vida sana, y espera que él esté inspirando a su familia para unírsele en sus esfuerzos.



# CONOCE A LA FAMILIA Y LOS AMIGOS



## LUCIA

La esposa de Ray, Lucia, trabaja en el restaurante de su familia en el centro de la ciudad. Ella desempeña un papel importante en ayudar a Ray a planificar sus comidas. ¡No te metas con el chef!

## PAOLA, JJ, Y BEBÉ MAYA

La hermana de Ray, Paola, se mudó recientemente al área para que Ray pueda cuidar a sus sobrinos cuando ella debe trabajar hasta tarde. JJ es un niño activo de seis años que ama los deportes, especialmente el béisbol y el fútbol, y ayuda a cuidar a su hermana, Maya.



## TIO MARK

El tío de Suzie, Mark, era el encargado de mantenimiento en su ciudad antes de retirarse. Suzie trabajaba en su tienda cuando era más joven. Ella aún se reúne con él y le ayuda a restaurar autos antiguos.

## KAREN, EDUCADORA CERTIFICADA DE DIABETES

Karen es una enfermera practicante y educadora certificada de diabetes. Ray empezó a verla poco después de que supo que tenía diabetes. Juntos, crearon un plan de control que ayudó a Ray a bajar su A1C. ¡Hacen un muy buen equipo!



## LA CAJA DE HERRAMIENTAS

Ray considera que todas las piezas de su plan de control de la diabetes forman parte de una caja de herramientas. Cada herramienta tiene una tarea para ayudarlo a mantenerse saludable, así como su caja de herramientas común tiene herramientas para cuidar de su casa.

# Una Nueva Herramienta para la Caja

¡HOLA RAY!  
¡HOLA LUCÍA!  
¡YA LLEGUÉ!

¡CON EL MEJOR HUMMUS DEL MUNDO!

¿QUIÉN ESTÁ LISTO PARA UNA PARRILLADA?

¡LO ESTAREMOS, SI EL ASADOR FUNCIONA!

¡VAMOS, AMIGO!

¡INTÉNTALO CIEN VECES MÁS, RAY.

¿PUEDO DAR UN VISTAZO?

ESTÁS EN BUENAS MANOS, PEQUEÑO. ¡SUZIE PUEDE ARREGLARLO TODO!

(SUSPIRO)

CASI TODO.

VI A MI MÉDICO EL MARTES.

HEMOS PROBADO DIFERENTES MEDICAMENTOS PARA MI DIABETES PERO...

... NO ESTÁN FUNCIONANDO TAN BIEN.

Y AHORA TENGO QUE PROBAR...

...CON LA INSULINA.

NO ME DIGAS BUENO, LA HE ESTADO UTILIZANDO POR UN TIEMPO.

TE VOY A ENVIAR LA INFORMACIÓN DE LA FARMACIA. ¡TIENEN BUENAS OFERTAS!

