

Hip Hop Hacia La Salud



Sandi



Mario



Tori



by Eva Vivian, Pharm.D., CDE
Illustrations by Karen Weidig




¡Hola Mario!, ¡Hola Sandi,
¿Dónde has estado?
¡No te he visto en semanas!

Tori, Mario, ¡He estado
enferma! El doctor dice
que mi azúcar esta alto.
¿Qué crees?
¡Tengo diabetes!

¡Que!?
¿Tienes que
darte
inyecciones?




Tengo la diabetes tipo 2.
Es el tipo de diabetes que las
personas mayores tienen. Mi doctor
me dice que los niños de hoy tienen esto
porque comemos muchas comidas malas
y no hacemos suficientes ejercicios.
No tengo que darme inyecciones
pero tengo que perder algo de
peso... si no, tengo que
comenzar a tomar
píldoras.



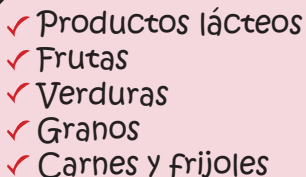
Sandi, wow eso es algo serio... ¿qué vas a hacer para perder de peso?


Últimamente, he estado comiendo saludablemente. Como más frutas y trato de comer uno o dos vegetales todos los días. ¡Entré al equipo de mujeres de baloncesto y fútbol! ¡Me mantiene ocupada y es tan divertido! Ya no tomo gaseosas y solo como en la calle una vez a la semana.



Mi papá and abuela tienen diabetes. ¿Me pregunto si yo la voy a tener?


Mi mamá tiene la diabetes tipo 2. Tú tienes un riesgo más alto de conseguir diabetes si un miembro de tu familia la tiene.

- 
- ✓ Productos lácteos
 - ✓ Frutas
 - ✓ Verduras
 - ✓ Granos
 - ✓ Carnes y frijoles




He subido mucho de peso en los inviernos pasados. Normalmente, me quedo en la casa y juego Manhunt 2, Shadowrun o Need for Speed.

Yo solo veo televisión dos horas a la semana. No puedo dejar de ver American Idol. Pero debó perder un poco de peso...




Yo no quiero tener diabetes. Mi abuela esta ciega por eso.



¡Mi tío perdió su pie izquierdo porque tenía el azúcar alto por largo tiempo!






Esta bien equipo, esto es el plan.
Vamos a comenzar a caminar más
y parar de comer en los lugares de
comidas rápidas durante el
almuerzo.

¡Reunirémonos en el mall
todas la tardes después de la
escuela y caminaremos!

¡Podemos montar en
bicicleta o jugar balon-
cesto! ¡O comenzar un
equipo de baile o un
servicio de camino para
los perros!

An illustration of three people riding bicycles on a paved path. On the left, a woman with dark skin and braided hair wears a purple jacket and a purple helmet. In the middle, a woman with long dark hair wears a yellow jacket and a pink helmet. On the right, a man with dark hair wears a red and white plaid shirt and a red helmet. They are all smiling and looking forward. The background shows green trees and a blue sky with light clouds.

A mí me gusta nadar...
Y la "Y" tiene una piscina hermosa.

A mí me encantaría aprender montar en caballo como vaquera. ¿Tú crees que sería difícil?

¡O, ya sé!
¡Montaríamos nuestras bicicletas hacia el Parque del Estado este sábado!
¡Será una aventura!

¡Podríamos ser parte del equipo de porristas!
¡Tienen los uniformes más bonitos!

La otra cosa que siempre he querido hacer es patinar como los patinadores en los Olímpicos...

¡Podríamos patinar en el lago cuando se congele!

¿Tienes riesgo?



Pregunta a tu mamá, papá o guardián para completar este formulario and saberlo.

1. ¿Su menor es Africano Americano/Moreno, Hispano/Latino, Nativo Americano, o Asiático/de Las Islas Pacificas? Yes No
2. ¿Su menor tiene un hermano o hermana con la diabetes? Yes No
3. ¿Su menor tiene un padre con la diabetes?
Yes No
- 4a. ¿Se ha dicho su doctor que su menor esta sobrepeso? O
- 4b. ¿Se siente su menor que esta con sobrepeso? Yes No
5. ¿Está su menor entre los 10-19 años de edad y hace poco o no hace ejercicio? Yes No
6. ¿Su hijo tiene la piel oscura cerca de su cuello o axilas? Yes No
7. ¿Su doctor te ha informado que su hijo tiene la presión alta?
Yes No
8. ¿Su doctor se ha informado que su menor tiene el colesterol alto?
Yes No
9. ¿Ha tenido su hija irregulares periodos de menstruación, exceso de pelo facial, o subido de peso fuera de lo común?

Si respondió que sí a 0-1 preguntas su menor tiene un riesgo bajo para contraer la diabetes. Pero no se debe olvidar. Mantén tu riesgo bajo manteniéndote activo la mayoría de los días, y comiendo comidas bajas en grasa que incluyan vegetales, frutas, y granos.

Si respondió que sí a 2 o más preguntas su menor puede tener riesgo de contraer la diabetes. Solo su doctor se puede informar si su menor tiene diabetes.



¡Atención, padres!

Tu menor puede ser parte de un estudio para evaluar los beneficios de un programa de prevención de la diabetes para los menores con riesgo de contraer la diabetes. El programa incluirá chequeos gratis de la presión, chequeos de la azúcar en la sangre, y clases mensuales sobre la nutrición, cocina, y ejercicio. Los padres e hijos participarán en el programa educativo.

¿Quién conducirá el estudio?

Incluirá investigadores médicos de la Universidad de Wisconsin con la cooperación de Access Community Health Centers, Boys and Girls Club, y la East Madison Community Center.

¿De qué se trata este estudio?

Mitad de los participantes serán parte de programa educativo de la diabetes por un año. La otra mitad recibirá un paquete educativo con maneras de prevenir la diabetes.

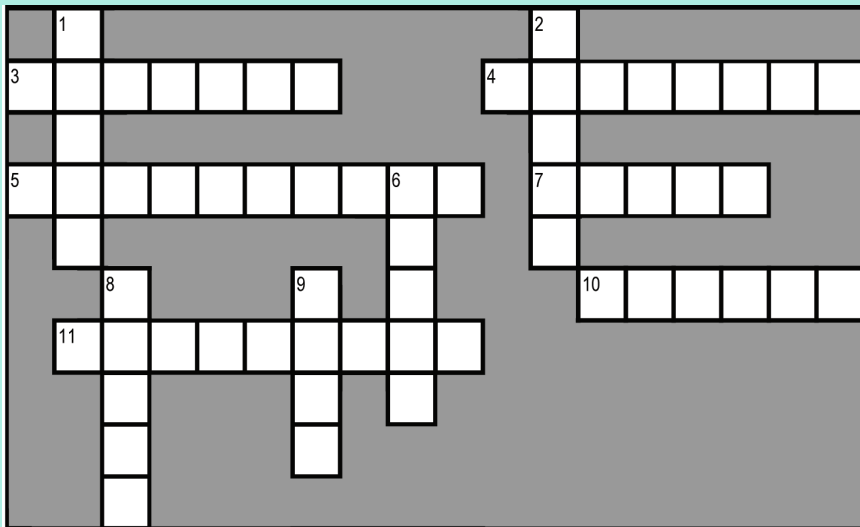
¿Serán los participantes compensados?

Si, las familias recibirán tarjetas de regalo con valor de \$100.00 por completar el estudio.

Si tiene usted interés, por favor llena la forma del otro lado de esta forma. Si conoces a alguien que es elegible, pregunta por otra forma.



¿Qué sabes de hábitos sanos?



DE LADO

- Una fruta que mantiene fuera de la oficina del doctor
- La comida más importante del día
- El deporte favorito de Michael Jordan
- Algo que viene de la gallina
- Puede dañar tus dientes
- Un vegetal bueno para los ojos

PARA ABAJO

- Algo que haces en el agua
- Mantiene los huesos y dientes fuerte
- El deporte favorito de Venus y Serena
- Una forma fácil de hacer ejercicio
- Una bebida alta en azúcar