

Hablemos Acerca De...

Diabetes: recursos electrónicos



El cuidado de la diabetes puede parecer complicado, en especial al principio. Hay mucho por aprender y hacer. Los recursos electrónicos, sitios web, aplicaciones móviles, juegos en línea, puede ayudar mucho. En este folleto se enumeran algunas de las mejores herramientas para ayudarle con el cuidado de la diabetes. **Su proveedor encerrará en un círculo uno o dos elementos que mejor se ajusten a su situación y sus necesidades.**

Primary Children's Hospital. Aprenda sobre nutrición, recuento de carbohidratos y dosis de insulina en su computadora, tableta o teléfono.

Visite primarychildrens.org/diabetes y desplácese hacia abajo hasta "Additional resources" (Recursos adicionales), luego haga clic en el primer enlace: **Interactive Module—Eating & Living Well with Diabetes** (Módulo interactivo: Vivir bien, comer bien con diabetes)



Contar los carbohidratos

- **Aplicación para buscar alimentos, CalorieKing, para iOS:** información nutricional rápida sobre más de 70,000 (setenta mil) alimentos, inclusive artículos de 260 menús de restaurantes de comida rápida.
 - Sitio web: calorieking.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **Recuento de carbohidratos con el león Lenny:** imágenes de alimentos, información nutricional (y formas de agregar sus favoritos a la lista) y juegos para la práctica de recuento de carbohidratos.
 - Sitio web: lenny-diabetes.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **Aplicación de nutrición en restaurantes para Android:** información sobre más de 250 restaurantes y 60,000 (sesenta mil) alimentos. Indicador de menús sin gluten.
 - Aplicación móvil: gratuita
- **MyFitnessPal:** información sobre más de 4 millones de alimentos, inclusive artículos de la mayoría de los menús de restaurantes de comida rápida y cadenas de restaurantes.
 - Sitio web: myfitnesspal.com
- **Recuento de calorías por byFatSecret:** una aplicación para Android que ayuda a llevar un registro de las comidas, el ejercicio y el peso.
 - Sitio web: fatsecret.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **SuperTracker:** lleve un registro de los alimentos y la actividad, analice y cree recetas, y revise la información nutricional de sus alimentos favoritos.
 - Sitio web: supertracker.usda.gov
- **Fooducate:** le ayuda a aprender qué alimentos tienen alto contenido de azúcar, grasa e ingredientes innecesarios. Incluye consejos e información sobre el gluten.
 - Sitio web: fooducate.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **Recuento de calorías:** introduzca una receta y vea la etiqueta de información nutricional. Más de 250,000 (doscientos cincuenta mil) alimentos en la base de datos.
 - Sitio web: caloriecount.about.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA

Observar el nivel de glucosa en la sangre

- **MySugr:** divertido juego para llevar un registro del consumo de alimentos, el nivel de glucosa en la sangre y la actividad.
 - Sitio web: mysugr.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **Go Meals:** vinculado a la información nutricional de Calorie King, le ayuda a llevar un registro de la actividad y las lecturas de los niveles de glucosa en la sangre.
 - Sitio web: gomeals.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **Bant:** introduzca lecturas con solo deslizar un dedo y comparta información con su equipo de control de la diabetes. Para iPhone solamente.
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **Dbees.com:** controle su nivel de insulina, la bomba de insulina, los medicamentos y la dieta. Incluso puede enviar los informes directamente a su médico.
 - Sitio web: dbees.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **dLife:** lleve un registro de los niveles de glucosa en la sangre, el ejercicio y la ingesta de alimentos. Incluye información sobre el control de la diabetes, recetas, consejos sobre ejercicios, videos, podcasts, blogs y mucho más. Para iPhone solamente.
 - Sitio web: dlife.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **Diabetes App y Diabetes App Lite.** Lleve un registro de los cambios en los niveles de azúcar en la sangre, la ingesta de carbohidratos, el peso, las inyecciones de insulina, los medicamentos y la actividad; comparta datos con su médico. Incluye una base de datos de más de 200,000 (doscientos mil) alimentos.
 - Aplicación móvil: \$6.99
 - Mobile app lite: GRATUITA
- **Glooko:** descargue información desde cualquier medidor directo a su teléfono. Puede enviar su información por correo electrónico desde el teléfono a su médico o gestor de cuidados. Cable y adaptadores \$ 39.95 desde Amazon.
 - Sitio web: glooko.com
 - Aplicación móvil: \$59.95 POR AÑO
- **Glucose Buddy.** Introduzca los valores de la glucosa, el consumo de carbohidratos, las dosis de insulina, y las actividades, y luego vea los datos en línea.
 - Sitio web: glucosebuddy.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **LogFrog DB y logFrog Lite:** aplicaciones móviles para ayudarlo a registrar y hacer un seguimiento de los niveles de glucosa, los carbohidratos, el ejercicio y los resultados de A1c. Configure los recordatorios para chequeos de glucosa en sangre e inyecciones de insulina. Puede descargar su información y medir su progreso.
 - Aplicación móvil: \$2.99
 - Mobile app lite: GRATUITA
- **Track3:** registre y haga un seguimiento de los niveles de glucosa en la sangre y las inyecciones de insulina. Planifique las comidas y la actividad, y administre los medicamentos.
 - Sitio web: track3.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA
- **AgaMatrix Diabetes Manager.** Incluye un diario por hora del día y mide las tendencias en las lecturas de glucosa. Le permite llevar un registro de los carbohidratos o la insulina, etiquetar las circunstancias inusuales y enviar informes por correo electrónico.
 - Sitio web: agamatrix.com
 - Aplicación móvil: GRATUITA



Jugar y aprender

- **The Diabetic Dog.** Cuide de un perro con diabetes administrándole insulina y alimentándolo con carbohidratos.
 - Sitio web: brainpop.com/games/thediabeticdoggame
- **Dbaza.** Educación sobre la diabetes para niños desde el jardín de infantes hasta 7º grado; juegos en línea y CD-ROM.
 - Sitio web: dbaza.com



- **KidsHealth Diabetes Center.** Herramientas, noticias, historias e información sobre diabetes para niños, adolescentes y padres.
 - Sitio web: kidshealth.org
- **Organización de Investigación sobre la Diabetes Juvenil (JDRF, por sus siglas en inglés).**
 - Sitio web: jdrf.org
- **Asociación Estadounidense de la Diabetes.**
 - Sitio web: diabetes.org

Conectar y compartir

- **StarBright World.** Para jóvenes de entre 13 y 20 años que tienen una condición médica crónica. También disponible para los hermanos de los jóvenes que tienen una condición médica crónica.
 - Sitio web: starbrightworld.org
- **Diabetic Connect.** Interactúe con otras personas con diabetes. Aprendan y compartan entre sí, y consulten a expertos en diabetes.
 - Sitio web: diabeticconnect.com
- **Type 1 Nation.** Comunidad en línea de la Fundación para la Investigación de la Diabetes Juvenil (JDRF, por sus siglas en inglés) que se enfoca en niños con diabetes tipo 1.
 - Sitio web: typeonenation.org



...y para obtener más información, ayuda y apoyo, echa un vistazo a estos recursos

- **Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés),** incluidos la Fundación Nacional de Educación sobre Diabetes y el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales.
 - Sitios web:
 - Para pacientes y familias:* diabetes.niddk.nih.gov
 - Para la escuela y el personal de las guarderías:* ndep.nih.gov/hcp-businesses-and-schools

