

Guía de recursos para la diabetes



Brindando servicios a los siguientes códigos postales:

91324; 91325; 91331; 91335; 91402;
91405; 91434; 91601; 91606

Indice

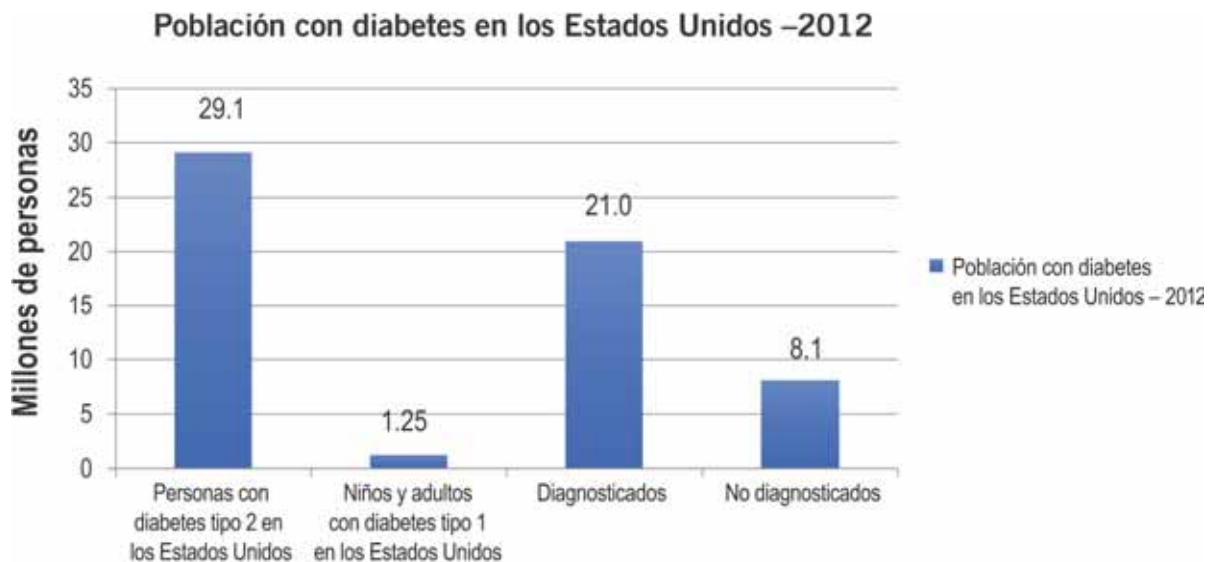
¿Qué es la diabetes?	2
Diabetes tipo 1	3
Diabetes tipo 2	4
Diabetes gestacional	5
Cómo manejar la diabetes	6
Cuidado de la vista, especializado en personas diabéticas.....	7
Cuidado de los pies de personas diabéticas	11
Educación y prevención de la diabetes	15
Nutrición y diabetes	19
Endocrinología, diabetes y metabolismo	21
Especialistas en cardiología	23
Las clínicas	25
Centros de prevención de amputaciones.....	29
Materiales para la diabetes	31
Referencias/Bibliografía	33

¿Qué es la diabetes?

Las personas reciben un diagnóstico de diabetes cuando sus niveles de glucosa en la sangre, que también se conoce como azúcar en la sangre, son demasiado elevados. La glucosa en la sangre es el principal tipo de azúcar que se encuentra en su sangre y es la fuente principal de energía. Tener un nivel alto de glucosa puede afectar la manera en que la insulina se produce en el cuerpo, o la manera en la que funciona, o ambas cosas. La insulina ayuda a que su sangre transporte glucosa a todas las células de su cuerpo. Cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no funciona debidamente, la glucosa se queda en la sangre sin poder llegar a sus células; esto hace que los niveles de glucosa en la sangre se eleven, y esto puede dar como resultado la diabetes o la prediabetes¹.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una enfermedad en la que la cantidad de glucosa en la sangre se considera por encima de lo normal; sin embargo, no es lo suficientemente elevada como para ser clasificada como diabetes¹. Las personas prediabéticas pueden ser más propensas a desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares. Las investigaciones han demostrado que una intervención en el estilo de vida puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 simplemente al incrementar la actividad física y perder peso¹.



Fuente: Asociación Americana de Diabetes, 2015

La diabetes en los Estados Unidos

La diabetes es una enfermedad crónica que se diagnostica en muchas personas en los Estados Unidos. La diabetes fue la séptima causa principal de muerte en el 2010, basada en 69,071 actas de defunción. En el 2012, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC en inglés), reportó que 28.9 millones de personas de 20 años de edad y mayores han sido diagnosticadas o no diagnosticadas con diabetes. Los niños también están viviendo con diabetes y en el 2012 se reportó que alrededor de 208,000 personas menores de 20 años de edad han sido diagnosticadas con diabetes tipo 1 o tipo 2³.

Diabetes tipo 1

Descripción general



La diabetes tipo 1 es una enfermedad crónica conocida como diabetes juvenil o diabetes dependiente de insulina. En la diabetes tipo 1, el páncreas produce poco o nada de insulina, una hormona que se necesita para que el azúcar (glucosa) penetre en las células para producir energía⁴. Las personas diagnosticadas con diabetes tipo 1 deben tomar insulina para vivir porque el páncreas ya no la produce. La diabetes tipo 1 puede darse a cualquier edad, pero es común en niños y adultos jóvenes⁴.

Síntomas

Las señales y los síntomas de la diabetes tipo 1 pueden manifestarse rápidamente. Estos síntomas pueden incluir tener más sed, orinar con frecuencia, sentir mucha hambre, tener la vista borrosa, sentir fatiga y debilidad. Si esta enfermedad no se trata, puede causar graves problemas al corazón, los ojos, los riñones, los nervios, las encías y los dientes⁵.

La causa de la diabetes aún se desconoce. La genética tiene algo que ver en este proceso y la exposición a ciertos factores ambientales, como los virus, pueden activar la enfermedad⁶.

Factores de riesgo

Un factor de riesgo conocido de la diabetes tipo 1 incluye la genética, los antecedentes familiares, la geografía y la edad. Una persona que tiene un padre, una madre o un hermano con diabetes tipo 1 tiene más posibilidades de desarrollar esta enfermedad. La edad es un factor clave para desarrollar diabetes tipo 1 ya que ocurre en dos etapas clave. El primer pico máximo ocurre en niños entre 4 y 7 años de edad y el segundo pico máximo ocurre en niños entre 10 y 14 años de edad⁷.

Diabetes tipo 2

Descripción general

La diabetes tipo 2 se conoce como la diabetes de adultos o diabetes no dependiente de insulina. Las personas diagnosticadas con esta enfermedad crónica son afectadas en la manera en la que su cuerpo metaboliza el azúcar (glucosa). La insulina es una hormona que regula la penetración del azúcar en las células. Las personas con diabetes tipo 2 resisten la insulina o no pueden producirla⁸. La diabetes tipo 2 normalmente se diagnostica en adultos de 40 años de edad o mayores, que tienen sobrepeso⁹. Debido a que la obesidad infantil en los Estados Unidos se está volviendo más prevalente, en la actualidad la diabetes tipo 2 también se ve con frecuencia en personas jóvenes. No hay cura para la diabetes tipo 2 pero la alimentación saludable, el ejercicio físico y mantener un peso sano pueden ayudar a manejarla⁸.



Síntomas

Muchos adultos pueden desconocer que tienen diabetes durante años. Las señales y síntomas de la diabetes tipo 2 a menudo se desarrollan lentamente. Los síntomas que se manifiestan al principio pueden incluir tener hambre constantemente, sentirse sin energía, tener la vista borrosa y orinar con frecuencia. Si la enfermedad no se trata, los síntomas continuarán empeorando y se volverán más peligrosos para la salud. Una persona con alta presión arterial por mucho tiempo también puede tener estos síntomas: infecciones por hongos, dolor en los pies y manchas negras en la piel¹⁰.

Factores de riesgo

Los científicos no saben qué es lo que causa que el cuerpo resista la insulina o que no la produzca. Sin embargo, se conocen algunos factores de riesgo que pueden incrementar el riesgo de que una persona desarrolle diabetes tipo 2. Uno de los principales factores de riesgo es tener exceso de peso y tener un miembro de la familia diagnosticado con esta enfermedad. De acuerdo con un artículo reciente, "Tener exceso de peso significa que usted tiene más tejido grasoso, lo cual hace que sus células sean más resistentes a la insulina¹⁰." Otros factores de riesgo incluyen la falta de actividad, el origen étnico y la edad. Los científicos no saben por qué la diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, latinos, asiático-americanos e indio-americanos comparado con las personas de raza blanca¹⁰.

Diabetes gestacional

Descripción general

La diabetes gestacional puede desarrollarse durante el embarazo y por lo general, ocurre aproximadamente entre las semanas 24 y 28 del embarazo. La diabetes gestacional causa alta presión arterial durante el embarazo, lo cual es dañino para el bebé. Durante el embarazo, una madre producirá una mayor cantidad de estas tres hormonas: lactógeno de la placenta humana, estrógeno y cortisol, y éstas se desarrollan en la placenta donde el bebé está creciendo¹¹. El incremento de hormonas puede interferir en la forma en la que la insulina se produce en el cuerpo de la madre. Los niveles de glucosa en la sangre entonces incrementan ya que no se está produciendo insulina de manera efectiva y esto causa diabetes gestacional.

Síntomas

Por lo general, las mujeres que desarrollan diabetes gestacional tienen síntomas leves. Los síntomas de la diabetes gestacional y de presión alta durante el embarazo incluyen vista borrosa, fatiga, sed excesiva, vómito y náusea no asociados con el embarazo normal¹¹.

Factores de riesgo

Los siguientes factores de riesgo pueden incrementar el inicio de la diabetes gestacional: tener exceso de peso antes del embarazo, tener antecedentes familiares de esta enfermedad, haber dado a luz anteriormente a bebés de gran tamaño (generalmente de más de nueve libras) y haber tenido alta presión arterial¹³. Las mujeres mayores de 25 años de edad y las mujeres afroamericanas, hispanas, indio-americanas y asiáticas corren un riesgo mayor de desarrollar diabetes gestacional¹²

Cómo manejar la diabetes

Infórmese sobre la diabetes

- Tome clases para estar más informado sobre cómo vivir con diabetes. Para encontrar una clase, consulte con su equipo de atención médica, con el hospital o con la clínica de salud de su área.
- También puede buscar en línea en:
cahealthierliving.org/find-a-workshop
dignityhealth.org/socal/locations/northridgehospital/classes-events
- Únase a un grupo de apoyo — en persona o en línea — para obtener apoyo de sus pares para manejar su diabetes.
- Lea sobre la diabetes en las páginas de Internet¹⁴.

Pregúntele a su doctor qué tipo de diabetes tiene. Mantener su glucosa a un nivel normal producirá más energía, mejor salud, la necesidad de orinar con menos frecuencia y menos cansancio¹⁴.

Aprenda a vivir con diabetes

Muchas personas que son diagnosticadas con diabetes pueden sentirse tristes, enojadas y confundidas y pueden no saber cómo vivir con diabetes. Los pasos que siguen se pueden usar para sobrellevar la diabetes.

Aliméntese bien

- Prepare un plan de comidas para la diabetes con la ayuda del equipo que cuida de su salud.
- Elija alimentos más bajos en calorías, grasa saturada, grasas trans, azúcar y sal.
- Ingiera alimentos con más fibra, como cereales, panes, galletas, arroz o pasta de granos enteros.
- Elija alimentos como frutas, verduras, granos enteros, panes y cereales de granos enteros y leche y quesos bajos en grasa o descremados.
- Tome agua en lugar de tomar jugo o refresco regular¹⁴.

Manténgase activo

Manténgase activo y haga ejercicio por lo menos dos veces a la semana. La actividad física es esencial para manejar la diabetes. Estar activo puede incrementar la auto estima de la persona y mantener un peso sano a largo plazo. Además, la actividad física puede mantener la glucosa a un nivel normal. Cuando haga ejercicio, puede usar pesas y bandas de estiramiento para incrementar la fuerza muscular¹⁴.

Sepa qué hacer

- Tome los medicamentos como se le indique.
- Revise sus pies todos los días para ver si tiene alguna cortada, ampollas, puntos rojos e inflamación.
- Mantenga un registro del azúcar en su sangre.

Cuidado de la vista, especializado en personas diabéticas



Cuidado de la vista, especializado en personas diabéticas

Amerisight Institute and Valley Eye Center

14914 Sherman Way
Van Nuys, CA 91405
Ubicado en la esquina de Sherman Way y Kester, aproximadamente a 4 cuadras al este de la autopista 405.
Teléfono: 818.787.2020
Fax: 818.787.8652
Número gratuito: 800.367.7444
Horario de atención:
Lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.
Página web: amerisight.com

Andrew Chang, MD Mitchell Shultz, MD

18350 Roscoe Blvd #101
Northridge, CA 91325
Teléfono: 818.349.8300
Fax: 818.349.2214
Horario de atención:
Lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.
Página web: Shultz.chang.com

De La Pena Eye Clinic

7100 Van Nuys Blvd #120
Van Nuys, CA 91405
Entre Vanowen y Sherman Way
Teléfono: 323.728.5500
Horario de atención:
Lunes a viernes, 7 a.m. a 6 p.m.
Sábado, 7:30 a.m. a 4 p.m.
Página web: delapenaeyeclinic.com

EyeCare Optometric Center of Northridge

9036 Balboa Blvd
Northridge, CA 91325
Teléfono: 818.894.8127
Fax: 818.894.8120

Horario de atención:

Martes a viernes, 7 a.m. a 5:30 p.m.
Sábado a lunes, cerrado

Página web: northridgeoptometrist.com

Eyecon Optometry

7217 Reseda Blvd
Reseda, CA 91335
Teléfono: 818. 345.2010

Horario de atención:

Lunes, martes, jueves, 9 a.m. a 6 p.m.
Miércoles, cerrado

Viernes y sábado, 10 a.m. a 4 p.m.

Fax: 818.345.2070

Email: eyeconsee@gmail.com

Página web: eyeconsee.com/home

Barry Leonard, OD and Associates

14425 Chase St
Panorama City, CA 91402
Teléfono: 818.891.6711

Fax: 818.891.5272

Horario de atención:

Lunes, martes, 9:30 a.m. a 6 p.m.
Miércoles, jueves, 9:30 a.m. a 7 p.m.

Viernes, 9:30 a.m. a 5 p.m.

Sábado, 9 a.m. a 3 p.m.

Se acepta a pacientes sin cita previa.

Página web: drbleonard.com

Howard Misheloff, OD

8363 Reseda Blvd # 12
Northridge, CA 91324
Teléfono: 818.349.1015

Horario de atención:

Lunes a viernes, 10 a.m. a 6 p.m.

Sábado, 10 a.m. a 4 p.m.

Página web: misheloff-optometry.net

North Valley Eye Medical Group

11550 Indian Hills Rd. # 341
Mission Hills, CA 91345
Teléfono: 818.365.0606
Fax: 818.898.0205
Horario de atención:
Lunes a viernes, 8:15 a.m. a 5:30 p.m.
Sábado, una vez al mes; comuníquese con
nuestro consultorio para más detalles
Domingo, cerrado
Email: northvalleyeye@yahoo.com
Página web: northvalleyeye.net

Optometrics of Chatsworth

19600 Plummer St #300
Northridge, CA 91324
Teléfono: 818.882.9300
Fax: 818.882.9257
Horario de atención:
Lunes, miércoles, viernes, 9:30 a.m. a 5
p.m.
Martes, jueves, 9:30 a.m. a 6 p.m.
Sábado, 9 a.m. a 2 p.m.
Página web: optometricsofchatsworth.com

Optometry Eye Care Center

12000 Victory Blvd
North Hollywood, CA 91606
Dos cuerdas al este de Laurel Canyon Blvd
Teléfono: 818.985.2321
Fax: 818.985.6873
Horario de atención:
Martes, miércoles, jueves, 9 a.m. a 6 p.m.
Viernes, 9 a.m. a 5 p.m.
Sábado, 8:30 a.m. a 4:30 p.m.
Página web: optometryeyecare.org

Leon Partamian, MD

18546 Roscoe Blvd #200
Northridge, CA 91324
Teléfono: 818.993.1112
Fax: 818.993.5994
Horario de atención:
Lunes a viernes, 9 a.m. a 6 p.m.

RR Optometry

14449 Roscoe Blvd
Panorama City, CA 91402
Teléfono: 818.894.9582
Horario de atención:
Lunes a viernes, 10 a.m. a 6 p.m.
Sábado, 10 a.m. a 4 p.m.
Domingo, cerrado

Studio Eyes Optometry Northridge

18661 Devonshire St
Northridge, CA 91324
Teléfono: 818.368.1234
Horario de atención:
Lunes a viernes, 9 a.m. a 5:30 p.m.
Página web: studioeyes.com

Valley Family Optometry

10176 Mason Ave
Chatsworth, CA 91331
Teléfono: 818.701.0399
Fax: 818.772.2067
Horario de atención:
Lunes, martes, viernes, 9:30 a.m. a 6 p.m.
Miércoles, 9:30 a.m. a 1:30 p.m.
Jueves, 9:30 a.m. a 7 p.m.
Sábado, 9 a.m. a 4 p.m.
Domingo, cerrado
Página web:
valleyfamilyoptometry.com/location.html

Valley Optometric Associates

7100 Van Nuys Blvd #208
Van Nuys, CA 91405
Teléfono: 818.786.0796
Fax: 818.786.1706
Horario de atención:
Lunes a viernes, 10 a.m. a 6 p.m.
Sábado, 9 a.m. a 4 p.m.
Página web:
valleyoptometricassociates.com

Valley Optometry Eyecare Center

19636 Sherman Way
Reseda, CA 91335

Teléfono: 818.774.2020

Fax: 818. 774.2021

Horario de atención:

Lunes a jueves, 10 a.m. a 6 p.m.

Viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Sábado, 9 a.m. a 4 p.m.

Email: staff@valleyoptometryeyecare.com

Página web: valleyoptometryeyecare.com/

West Valley Optometry Family Eye Care Specialists

8391 Topanga Canyon Blvd
West Hills, CA 91304

Teléfono: 818.348.4666

Fax: 818.348.4283

Horario de atención:

Lunes, 9 a.m. a 7 p.m.

Martes a jueves, 9 a.m. a 5:30 p.m.

Viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Sábado, 9 a.m. a 1 p.m.

Página web: westvalleyoptometry.com

Mark Winston, OD

9153 Reseda Blvd
Northridge, CA 91324

Teléfono: 818.701.0123

Fax: 818 701 1762

Horario de atención:

Martes, 9 a.m. a 6 p.m.

Miércoles, 10 a.m. a 5 p.m.

Jueves, 11 a.m. a 8 p.m.

Viernes, 10 a.m. a 6 p.m.

Página web: eyedocnorthridge.com

Richard Yook, MD

8940 Reseda blvd #103
Northridge, CA 91324

Teléfono: 818.993.5410

Fax: 818.993.8300

Horario de atención:

Lunes, martes, miércoles, viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Jueves, 9 a.m. a 12 p.m.

Página web: yookmd.com

Cuidado de los pies de personas diabéticas



Cuidado de los pies de persona diabéticas

Chaudry Abid, DPM

9068 Woodman Ave

Arleta, Ca 91331

Teléfono: 818.892.3196

Fax: 818.830.6700

Horario de atención:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Sábado, 7 a.m. a 10 a.m.

Access Footcare Podiatry

14624 Sherman Way #303

Can Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.281.6172

Horario de atención:

Sábado, 8:30 a.m. a 11:30 a.m.

Robert P. Binder, DPM

9535 Reseda Blvd # 109

Northridge, CA 91324

Teléfono: 818.349.8637

Horario de atención:

Lunes, martes, miércoles, viernes,

9 a.m. a 5 p.m.

Eric Espensen, DPM

15107 Vanowen St

Van Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.902.5755

Horario de atención:

Lunes a viernes, 8:30 a.m. a 5 p.m.

Family Foot Clinic

18909 Sherman Way Blvd #100

Reseda, CA 91335

Teléfono: 818.344.6300

Horario de atención:

Lunes, 9 a.m. a 5 p.m.

Miércoles, viernes, 1 p.m. a 5 p.m.

Martes, jueves, sábado, domingo, cerrado

Página web: myfootclinic.com

Arthur Fass, DPM

18250 Roscoe Blvd #125

Northridge, CA 91325

Teléfono: 818.701.5088

Fax: 818.701.1602

Horario de atención:

Llame para informarse sobre el horario de atención

Página web: northridgepodiatry.com

Barry Feinstein, DPM

12840 Riverside Dr #204

North Hollywood, CA 91607

Teléfono: 818.508.7922

Horario de atención:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Página web: drbarryfeinstein.com/index

Foot Clinic

10520 ½ Victory Blvd

North Hollywood, CA 91606

Teléfono: 818.762.1270

Fax: 818.762.1275

Horario de atención:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Página web: footfoot.com

Foot Specialist Podiatry Group

10515 Balboa Blvd # 140

Granada Hills, CA 91344

Teléfono: 818.363.9900

Fax: 818.363.9915

Horario de atención:

Lunes, 10 a.m. a 5:30 p.m.

Martes, 10 a.m. a 7 p.m.

Miércoles, 8 a.m. a 5 p.m.

Jueves, 7:30 a.m. a 3:30 p.m.

Viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Email: northridge@2footspecialists.com

Página web: 2footspecialists.com

Babak Kosari, DPM

17075 Devonshire St #304
Northridge, CA 91325

Teléfono: 818.831.1000

Horario de atención:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Página web: drkosari.com

Michael D. Kotzen, DPM

15243 Vanowen #411B
Van Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.782.3338

Fax: 818.782.3337

Horario de atención:

Lunes a domingo 8 a.m. a 5 p.m.

Página web: vannuyspodiatrist.com

Vijay Mandyam, DPM FACMSP

6850 Sepulveda Blvd #209
Van Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.904.3338

Horario de atención:

Lunes, jueves, 9 a.m. a 4 p.m.

Miércoles, 9 a.m. a 1 p.m.

Ronald E Miller, DPM

15243 Vanowen St #410
Van Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.782.0559

Horario de atención:

Lunes, martes, jueves, 9 a.m. a 5 p.m.

Miércoles, sábado, domingo, cerrado

Thomas Neuman, DPM

9017 Reseda Blvd
Northridge, CA 91324

Teléfono: 818.885.8400

Horario de atención:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Miércoles, cerrado

Página web: thefoothhealthcenter.com

Orthopedic Medical Center

18039 Sherman Way
Reseda, CA 91335

Teléfono: 818.708.8100

Fax: 818.705.8818

Horario de atención:

Lunes a jueves, 8 a.m. a 5 p.m.

Viernes, 7:30 a.m. a 4 p.m.

Página web: orthomedctr.com

SCV Podiatry Associates

14600 W Sherman Way St. 210
Van Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.290.2857

Fax: 818.988.3289

Horario de atención:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Página web:

scvpodiatry.com/about_us.html

Southern California Orthopedic Institute

6815 Noble Ave
Van Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.901.6600

Horario de atención:

Lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

Página web:

scoi.com/contact/van-nuys-main-office

Vo L. Trieu, DPM

7220 Woodman Ave #103
Van Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.994.9992

Fax: 818.994.9996

Horario de atención:

Lunes, miércoles, jueves, 9 a.m. a 5 p.m.

Valley Foot Clinic

14600 Sherman Way #230
Van Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.784.8420

Horario de atención:

Lunes, martes, jueves, 9 a.m. a 5 p.m.

Valley Foot Health Center

22110 Roscoe Blvd

Canoga Park, CA 91304

Teléfono: 818.716.6964

Horario de atención:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Página web:

valleyfoothealthcenter.com/podiatrist_ca_noga.php

Educación y prevención de la diabetes



Educación y prevención de la diabetes

Center for Family Health & Education

8727 Van Nuys Blvd # 101

Panorama City, CA 91402

Teléfono: 818.899.5555

Fax: 818.899.5969

Horario de atención:

Lunes a viernes, 8:30 a.m. a 6:30 p.m.

Sábado, 8 a.m. a 2 p.m.

Página web: www.cffhae.org

Dignity Health, Northridge Hospital Center for Healthier Communities

Por favor comuníquese con la coordinadora del programa, Barbara Gonzalez, MPH, para obtener más información sobre los programas actuales

Teléfono: 818.718.5903

Horario de atención:

Lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

Página web:

dignityhealth.org/socal/locations/northridgehospital/services/center-for-healthier-communities

Kaiser Permanente Health Education Department, Panorama City

Si usted es un miembro de Kaiser, por favor llame a los números que se indican a continuación, para obtener más información:

Teléfono: 510.248.3455

510.675.4531

Mission Community Hospital

14850 Roscoe Blvd

Panorama City, CA 91402

Proyecto ALTO-D, Serie educativa gratuita sobre el automanejo de la diabetes.

Duración: ocho semanas

Teléfono: 818.361.0428 o

818.361.9596

Información: Por favor llame para informarse sobre las fechas y el horario de las clases

Página web:

mchonline.org/san-fernando

Descripción del servicio: Si usted es prediabético o ya le diagnosticaron diabetes, incluyendo la diabetes asociada con el embarazo, ¡entonces este programa educativo de ocho semanas es para usted! Cada clase le da información importante sobre la salud y el estilo de vida para ayudarlo a vivir mejor y para mantenerse en control.

* Estas clases gratuitas se ofrecen en diversos lugares en el Valle de San Fernando *

Mission Community Hospital

14850 Roscoe Blvd

Panorama City, CA 91402

Clase gratuita sobre consejos de cocina para las personas diabéticas, de seis semanas de duración

Teléfono: 818.361.0428 o

818.361.9596

Información: Por favor llame para informarse sobre las fechas y horas de las clases

Página web: mchonline.org/san-fernando

Descripción del servicio: Aprenda los sabrosos secretos para cocinar comidas más sanas, incluyendo los platillos favoritos de su familia. Estas clases le enseñarán las técnicas que necesita para controlar mejor la diabetes, o incluso prevenirla. Esta clase gratuita de seis semanas está disponible para cualquier persona que tenga prediabetes o que ya haya sido diagnosticada con diabetes, incluyendo la diabetes asociada con el embarazo. También invitamos a las personas que no tengan diabetes pero que cocinen para alguien que sea diabético.

North East Valley Health Corporation- Pacoima Health Center (Health Education Department)

12756 Van Nuys Blvd
Pacoima, CA 91331

Teléfono: 818.896.0531

Fax: 818.896.5850

Horario de atención:

Lunes, jueves, sábado, 8 a.m. a 5 p.m.

Martes y miércoles, 8 a.m. to 9 p.m.

Viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Descripción del servicio: Clase de prevención de la diabetes

Información: Por favor, llame para informarse sobre las fechas y el horario de las clases.

MEND Education and Training Center

10641 N. San Fernando Rd
Pacoima, CA 91331

Teléfono: 818.897.2443

Página web:

mendpoverty.org/programs/education-and-training-center

Información: Por favor llame para informarse sobre las fechas y el horario de las clases.

Valley Community Healthcare Nutrition and Wellness Counseling

North Hills Center
9119 Haskell Avenue
North Hills, CA 91343

Teléfono: 818.763.8836

Horario de atención:

Martes a jueves, 10 a.m.to 4 p.m.

Viernes, 1:30 p.m. a 4 p.m.

Horario de la clase de nutrición:

Viernes, en español: 9:45 a 11 a.m.

en inglés:11 a.m. a 12 p.m.

Descripción del servicio:

Consejos sobre la alimentación y el bienestar. Ofrece asesoramiento sobre alimentación y ejercicios a pacientes que tienen diabetes, trastornos digestivos, colesterol alto, presión alta y grupos de apoyo y talleres educativos para el manejo del peso y la obesidad.

Página web:

valleycommunityhealthcare.org

Nutrición y diabetes



Nutrición y diabetes

Carolina Herrera, RDN

12756 Van Nuys Blv
Pacoima, CA 91331
Teléfono: 818.896.0531

Panorama City Medical Center

Únicamente para miembros de Kaiser

13652 Cantara St
Panorama City, CA 91402
Departamento de servicios de alimentos
y nutrición
Teléfono: 818.375.2000
818.375.3484
919.989.5105
Fax: 818.375.4107

Diana Shore, RD, PhD

18546 Roscoe Blvd #302
Northridge, CA 91324
Teléfono: 818.886.1100
Horario de atención:
Según esté disponible los miércoles

Valley Community Healthcare Nutrition and Wellness Counseling

North Hills Center
9119 Haskell Avenue
North Hills, CA 91343
Teléfono: 818.763.8836
Horario de atención:
Martes a jueves, 10 a.m. a 4 p.m.

Viernes, 1:30 p.m. a 4 p.m.

Horario de la clase de nutrición:

Viernes: en español: 9:45 a 11 a.m.
en inglés: 11 a.m. a 12 p.m.

Descripción del servicio:

Consejos sobre la alimentación y el bienestar. Ofrece asesoramiento sobre alimentación y ejercicios a pacientes con diabetes, con trastornos digestivos, colesterol alto, presión alta y grupos de apoyo y talleres educativos para el manejo del peso y la obesidad.

Página web:

valleycommunityhealthcare.org

VA Sepulveda Ambulatory Care Center

Únicamente para veteranos

Judy Matsuoka, RD
Kimaya Joshi, RD
Wallon Hamilton Jr., RD

16111 Plummer St
North Hills, CA 91343
Teléfono: 818.891.7711
Fax: 818.895.9559

Endocrinología, diabetes y metabolismo



Endocrinología, diabetes y metabolismo

Greenstadt and Barakat MDs

Sawsan Barakat, MD
Mark Greenstadt, MD
18350 Roscoe Blv #300
Northridge, CA 91325
Teléfono: 818.717.3021
Fax: 818.717.3028

Internal Medicine Associates

Michael Polisky, MD
Joshua Rokaw, MD
Linda J. Sevilla, MD
Sylvain Silberstein, MD
15211 Vanowen St #100
Van Nuys, CA 91405
Teléfono: 818.778.1920
Horario de atención:
Lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

Kook Chang, MD

14600 Sherman Way #270
Van Nuys, CA 91405
Teléfono: 818.780.7771
Horario de atención:
Lunes a viernes, 9 a.m. a 6 p.m.

Michael Tuck, MD

18433 Roscoe Blvd #212
Northridge, CA 91325
Teléfono: 818.349.1872
Horario de atención:
Los jueves por la tarde

VA Sepulveda Ambulatory Care Center

Únicamente para veteranos
Mark Rosenthal, MD
Michael Golub, MD
16111 Plummer St
Sepulveda, CA 91343
Teléfono: 818.891.7711
Fax: 818.895.9559

Especialistas en cardiología



Especialistas en cardiología

Mehrdad K. Ariani, MD

Jahandar R. Saleh, MD

18350 Roscoe Blvd #400

Northridge, CA 91325

Nuevos pacientes: 818.839.2442

Pacientes actuales: 818.678.4900

Raluca Arimie, MD

18350 Roscoe Blvd # 600

Northridge, CA 91325

Teléfono: 818.710.8045

Horario de atención:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Cardiac Rhythm Specialists

Leo Polosajian, MD

7640 Tampa Ave #101

Reseda, CA 91335

Nuevos pacientes: 818.945.0710

Pacientes actuales: 818.718.1600

Horario de atención:

Lunes a miércoles, 8:30 a.m. a 5:30 p.m.

Zouheir H. Elias, MD

Sam Kalioundji MD FACC

18350 Roscoe Blvd #401

Northridge, CA 91325

Nuevos pacientes: 818.839.2442

Pacientes actuales: 818.734.4888

Saman Fakheri, MD

17075 Devonshire St # 201

Northridge, CA 91325

Teléfono: 818.923.5453

Horario de atención:

Lunes a viernes, 10 a.m. a 4:30 p.m.

Ravi Gupta, MD

Oficina 1: 17075 Devonshire St #201

Northridge, CA 91325

Teléfono: 818.366.9666

Fax: 818.366.4666

Oficina 2: 8737 Van Nuys Blvd

Panorama City, CA 91402

Teléfono: 818.647.6429

Fax: 818.647.6479

Nuevos pacientes: 818.945.0710

The Heart Medical Group

16119 Vanowen St

Van Nuys, CA 91406

Nuevos pacientes: 818.945.0710

Pacientes actuales: 818.904.6782

Horario de atención:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Página web: caliheartdocs.com

Panorama City Medical Center

Cardiologists:

Únicamente miembros de Kaiser

13652 Cantara St

Panorama City, CA 91402

Teléfono: 818.375.2000

Las clínicas



Las clínicas

Center for Family Health & Education

8727 Van Nuys Blvd. # 101
Panorama City, CA 91402

Teléfono: 818.899.5555

Fax: 818. 899.5969

Horario de la clínica de atención primaria:

Lunes a viernes, 8:30 a.m. a 6:30 p.m.

Sábado, 8 a.m. a 2 p.m.

Página web: cffhae.org

Clinica Medica General

6511 Van Nuys Blvd
Van Nuys, CA 91401

Teléfono: 818.901.9090

Horario de la clínica:

Lunes a viernes, 8 a.m. a 6 p.m.

Sábado, 9 a.m. a 2 p.m.

Domingo, Cerrado

Página web: clinicadrdaniel.com

Clinica Medica San Miguel

8781 Van Nuys Blvd
Panorama City, CA 91402

Teléfono: 818.920.0808

Horario de la clínica:

Lunes a jueves, 9 a.m. a 8 p.m.

Viernes, 9 p.m. a 6 p.m.

Sábado, 8:30 a.m. a 2 p.m.

Página web:

clinicamedicasanmiguel.com

Clinica Medica de 24 Horas

12134 Victory Blvd
North Hollywood, CA 91606

Teléfono: 818.762.8702

Horario de la clínica: abierta las 24 horas del día

Página web:

laclinicamedicade24horas.com

Comprehensive Community Health Center

12157 Victory Blvd
North Hollywood, CA 91606

Teléfono: 818.755.8000

Horario de la clínica:

Lunes a viernes, 7:30 a.m. a 7 p.m.

Sábado, 8:30 a.m. a 5 p.m.

Domingo, Cerrado

Página web: cchccenters.org

El Proyecto Del Barrio, Inc Arleta Family Health Clinic

8902 Woodman Avenue
Arleta, CA 91331

Teléfono: 818.380.7133

Cobertura de guardia las 24 horas:

818.830.7033

Horario de la clínica:

Lunes a viernes, 8 a.m. a 7 p.m.

Sábado, 8 a.m. a 5 p.m.

Página web: elproyecto.us

El Proyecto Del Barrio, Inc Esperanza Clinic

9140 Van Nuys Boulevard
202-207

Panorama City, CA 91402

Teléfono: 818.892.8630

Horario de la clínica:

Lunes, miércoles, jueves, viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

Martes, 12 p.m. a 9 p.m.

Página web: elproyecto.us

El Proyecto Del Barrio, Inc Northridge Clinic

18250 Roscoe Blvd # 200
Northridge, CA 91325

Teléfono: 818.721.4783

Fax: 818.721.4825

Horario de la clínica:

Lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

Página web: elproyecto.us

MEND Clinic

10641 N. San Fernando Rd
Pacoima, CA 91331

Teléfono: 818.897.2443
818.896.0246

Fax: 818.897.0128

Horario de atención:

Martes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.
Sábado, mostrador principal,
9 a.m. a 12 p.m.

Página web: mendpoverty.org

Mission City Community Network Northridge Clinic

8363 Reseda Blvd #11
Northridge, CA 91324

Teléfono: 818.895.3100

Horario de atención:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 6 p.m.

Página web: mccn.org/northridge

Mission City Community Network North Hills Clinic

8527 Sepulveda Blvd
North Hills, CA 91343

Teléfono: 818.895.3100

Horario de atención:

Lunes a jueves, 9 a.m. a 5 p.m.
Viernes, 8:30 a.m. a 12:30 p.m.

Página web: mccn.org/sepulveda.html

Mission City Community Network Pacoima Middle School

9919 Laurel Canyon Blvd
Pacoima, CA 91331

Teléfono: 818.895.3100

Horario de atención:

Lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

Página web: mccn.org/pacoima

Mission City Community Network Panorama Clinic

8771 Van Nuys Blvd
Panorama, CA 91402

Teléfono: 818.895.3100

Horario de atención:

Lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

Página web: mccn.org/panorama

Mission City Community Network Parthenia Clinic

15206 Parthenia St
North Hills, CA 91343

Teléfono: 818.895.3100

Horario de atención:

Lunes a sábado, 8:30 a.m. a 5:30 p.m.

Página web: mccn.org/parthenia

Nordhoff Medical Clinic

15424 Nordhoff St #B
North Hills, CA 91343

Teléfono: 818.891.2218

Fax: 818.891.5505

Horario de la clínica:

Lunes a viernes, 10 a.m. a 6 p.m.

North Hollywood Urgent Care

4942 Vineland Ave
North Hollywood, CA 91601

Teléfono: 818.428.1009

Horario de la clínica: Lunes a domingo,
8 a.m. a 8 p.m.

North Hollywood Health Center

5300 Tujunga Ave
North Hollywood, CA 91601

Teléfono: 818.766.3982

Lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.
Sábado y domingo, Cerrado

Pacoima Health Center

12756 Van Nuys Blvd

Pacoima, CA 91331

Teléfono: 818.896.0531

Fax: 818.896.5850

Horario de la clínica:

Lunes, 8 a.m. a 5 p.m.

Martes, miércoles, 8 a.m. a 9 p.m.

Jueves, sábado 8 a.m. a 5 p.m.

Viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Idiomas que se hablan: inglés y español

St Paul Medical Clinic

7400 Van Nuys Blvd #112

Van Nuys, CA 91405

La clínica se encuentra en la esquina noreste de Van Nuys Blvd y Valerio St

entre Sherman Way y Saticoy St

Teléfono: 818.989.2406

Fax: 818.989.0696

Email: stpaulmedical@gmail.com

Horario de la clínica:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 5 p.m.

Descanso para comer: 1 p.m. a 2 p.m.

Cerrado los sábados y domingos

Página web: stpaulmedicaloffice.com

Tarzana Treatment Centers

8330 Reseda Blvd

Northridge, CA 91324

Teléfono: 818.534.1820

Horario de la clínica: Abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Página web: tarzanatc.org

Van Nuys Pediatric Health Center

7138 Van Nuys Blvd

Van Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.778.6240

Fax: 818.994.8005

Horario de la clínica:

Lunes, miércoles, jueves, viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

Martes, 9 a.m. a 5 p.m.

Idiomas que se hablan: inglés y español

Valley Urgent Care

9335 Reseda Blvd

Northridge, CA 91324

Teléfono: 818.349.9966

Fax: 818.349.5615

Email: info@sfvalleyurgentcare.com

No es necesario hacer una cita previa.

Página web: sfvalleyurgentcare.com

Valley Community Healthcare

North Hills Center

9119 Haskell Ave

North Hills, CA 91343

Teléfono: 818.763.8836

Horario de atención:

Lunes a viernes, 8:30 a.m. a 5 p.m.

Martes, jueves, 8:30 a.m. a 8:30 p.m.

Sábado 8, a.m. a 12 p.m.

Página web:

valleycommunityhealthcare.org

Centros de prevención de amputaciones



Centros de prevención de amputaciones

Amputation Prevention Center

4911 Van Nuys Blvd, 1st Floor
Sherman Oaks, CA 91403

Teléfono: 818.205.1995

Página web:

shermanoakshospital.org/Services/Medical-Services/The-Center-for-Reconstruction-Wound-Healing.aspx

Valley Presbyterian Hospital Amputation Prevention Center

15107 Vanowen St
Van Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.902.5755

Horario de atención:

Lunes a viernes, 8 a.m. a 4 p.m.

Sábado y domingo, cerrado

Página web:

valleypres.org/Our-Services/Amputation-Prevention-Center.aspx

Materiales para la diabetes



Materiales para la diabetes

Colonial Medical Supply

Únicamente dinero en efectivo

6819 Sepulveda Blvd

Van Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.997.0344

Hope Pharmacy

Materiales limitados

10222 Reseda Blvd

Northridge, CA 91324

Teléfono: 818.832.2757

Horario de la farmacia:

Lunes a viernes, 9:30 a.m. a 6 p.m.

Página web: hopesp.com

Medtronic Inc.*

Únicamente para pedidos por teléfono

18000 Devonshire St

Northridge, CA 91325

Teléfono: 800.646.4633

Horario de la farmacia:

Lunes a viernes, 8 a.m. a 6 p.m.

Sábado y domingo, Cerrado

Página web:

medtronicdiabetes.com/home

La Cienega Pharmacy

Únicamente dinero en efectivo

7137 Kester Ave

Van Nuys, CA 91405

Teléfono: 818.786.0590

Horario de la farmacia:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 6 p.m.

Plaza West Pharmacy

8704 Sepulveda Blvd

North Hills, CA 91343

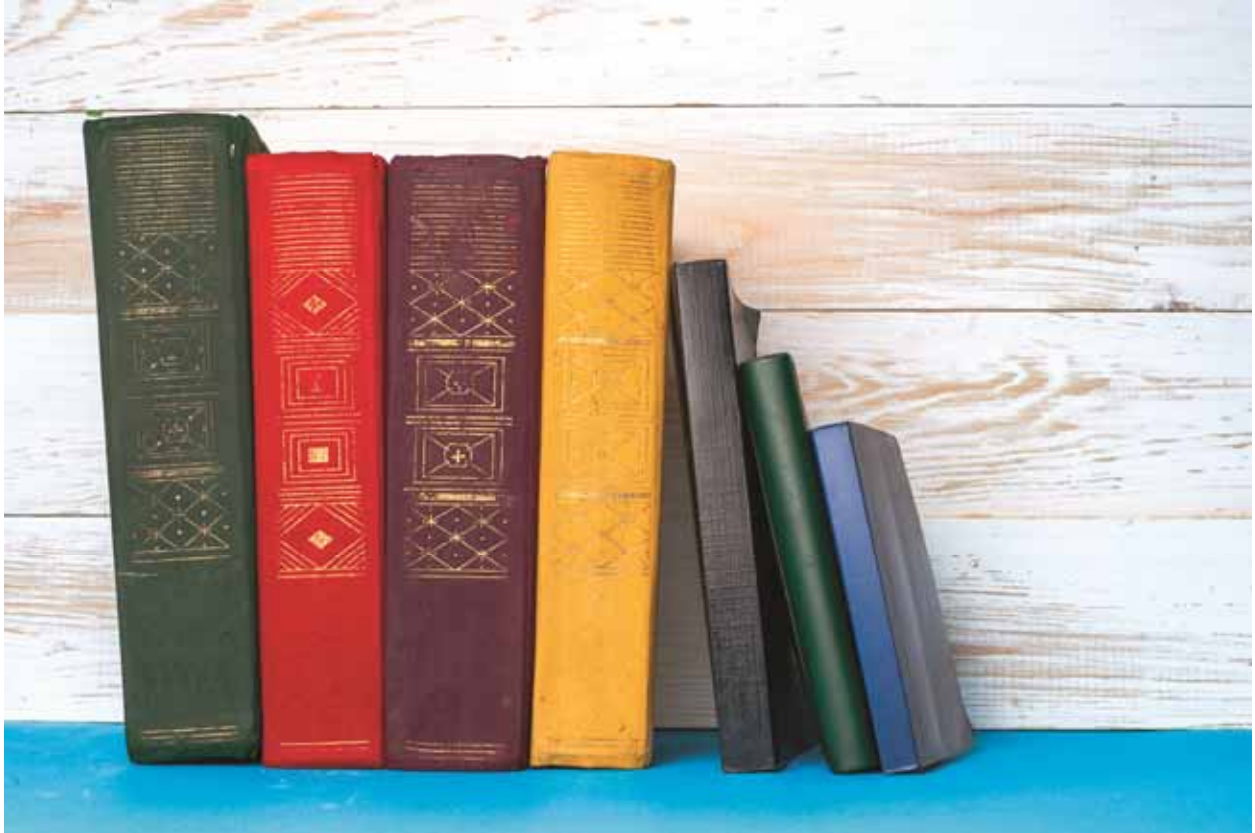
Teléfono: 818.894.3333

Horario de la farmacia:

Lunes a viernes, 9 a.m. a 6 p.m.

Página web: plazawestpharmacy.com

Referencias / Bibliografía



1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2014). Your Guide to Diabetes: Type 1 and Type 2. Retrieved from <https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/Diabetes/your-guide-diabetes/Pages/index.aspx#what>
2. American Diabetes Association. (2015). Statistics About Diabetes: Overall numbers, diabetes and prediabetes. Retrieved from <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/statistics/>
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2014). National Diabetes Statistics Report, 2014. Retrieved from <https://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>
4. Mayo Clinic. (2014). Diseases and Conditions Type 1 Diabetes: Definition. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/type-1-diabetes/basics/definition/con-20019573>
5. Mayo Clinic. (2014). Diseases and Conditions Type 1 Diabetes: Symptoms. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/type-1-diabetes/basics/symptoms/con-20019573>
6. Mayo Clinic. (2014). Diseases and Conditions Type 1 Diabetes: Causes. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/type-1-diabetes/basics/causes/con-20019573>
7. Mayo Clinic. (2014). Diseases and Conditions Type 1 Diabetes: Risk Factors. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/type-1-diabetes/basics/risk-factors/con-20019573>
8. Mayo Clinic. (n.d.). Type 2 Diabetes Overview. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/type-2-diabetes/home/ovc-20169860>
9. Connecticut State Department of Education. (2012). Learning and Diabetes: A Resource Guide for Connecticut Schools and Families, 2012. Retrieved from http://www.sde.ct.gov/sde/lib/sde/pdf/publications/diabetes_guidelines/learning_and_diabetes.pdf
10. Pietrangelo, A. (2016). Understanding Type 2 Diabetes. Retrieved from <http://www.healthline.com/health/type-2-diabetes>
11. Macon, B. L., and Yu, W. (2014). Gestational Diabetes: Overview. Retrieved from <http://www.healthline.com/health/gestational-diabetes#Overview1>
12. Macon, B. L., and Yu, W. (2014). Gestational Diabetes: Risk Factors. Retrieved from <http://www.healthline.com/health/gestational-diabetes#RiskFactors3>

13. May Clinic. (2014). Gestational Diabetes Risk Factors. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gestational-diabetes/basics/risk-factors/con-20014854>
14. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2014). 4 Steps to Manage Your Diabetes. Retrieved from <https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/Diabetes/4-steps-manage-diabetes/Pages/publicationdetail.aspx>

Esta guía de recursos para la diabetes fue desarrollada con fondos proporcionados por Medtronic Foundation. Nos gustaría reconocer a Mid Valley YMCA por su asociación con nuestros programas destinados a servir a la comunidad, que son una receta de bienestar contra la diabetes, en base a la evidencia científica.



Se extiende un agradecimiento especial a nuestro personal del Centro de comunidades más sanas de Northridge Hospital Medical Center por el desarrollo de esta guía.



**Dignity Health – Northridge Hospital Medical Center
Center for Healthier Communities**

**8210 Etiwanda Ave.
Reseda, CA 91355
818.718.5903**

dignityhealth.org/northridgehospital