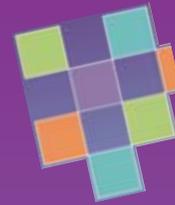


# Lotería de Diabetes

## DIABETES BINGO



An engaging, effective way to teach essential facts about diabetes

*Use this familiar, simple game to give potentially life-saving information about diabetes to clients with limited reading ability and little or no knowledge about the disease*

**The CD package includes** all materials needed to:

- Create the game pieces
- Lead the game sessions
- Conduct evaluations

Plus, a take-home flier for participants

*See following pages for details of package elements*

VERSATILE  
FIELD TESTED  
FULLY BILINGUAL  
ENGLISH/SPANISH



*sample  
Playing  
Card*

### Educational objectives

*Lotería de Diabetes/Diabetes Bingo* is designed for use by both novice and experienced educators. The educational objective is to create awareness of:

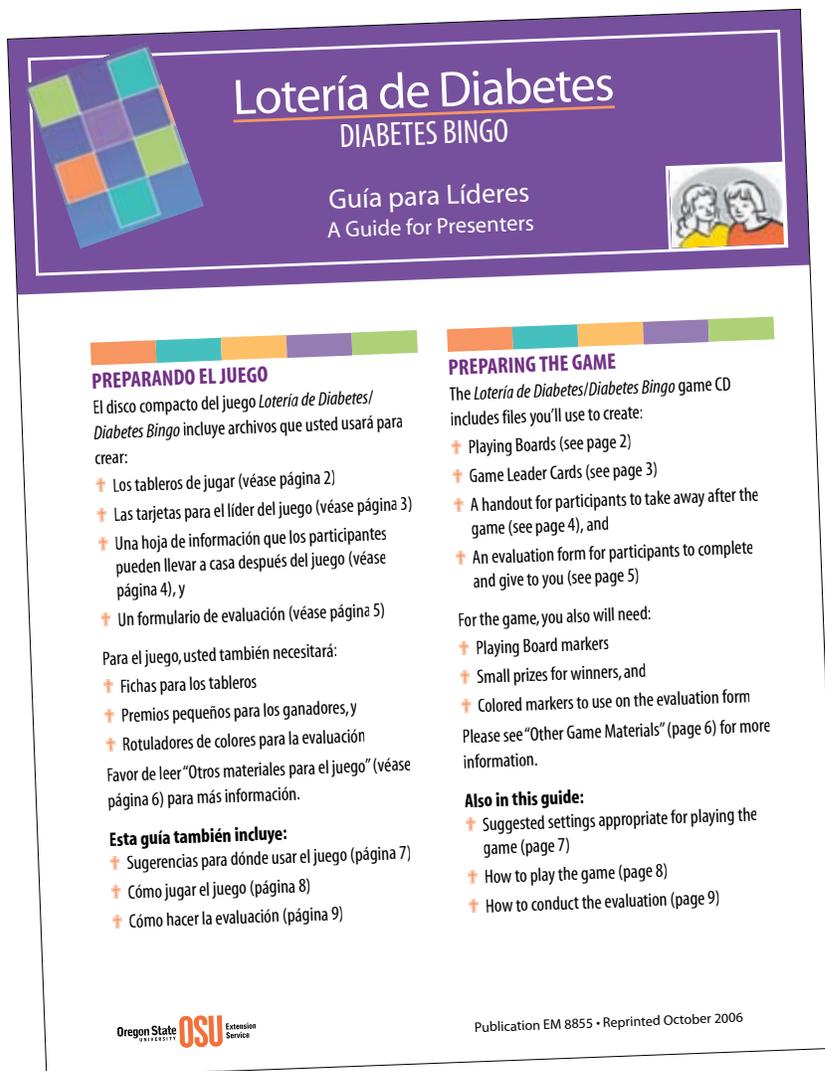
- The different types of diabetes
- Possible symptoms
- Diabetes' effect on the body
- Disease prevention strategies
- Disease management techniques
- How family members can support the person with diabetes

To order *Lotería de Diabetes/Diabetes Bingo* (EM 8855), visit our online catalog  
<http://extension.oregonstate.edu/catalog/>

## Package contents

One handy CD contains high-resolution PDF files for printing these full-color materials:

- Full instructions, in Spanish and English, on preparing for and playing the game (see a sample from the 10-page Leader Guide, below)
- Thirty different Playing Boards for participants (see sample Playing Board, next page)
- Twenty-eight different Leader Cards for the presenter to use (see sample Leader Cards, next page)
- A flier, in English and Spanish, for participants to take home as a reference (see last page)
- An evaluation form for participants to complete and return to you (see last page)



**Lotería de Diabetes**  
DIABETES BINGO

Guía para Líderes  
A Guide for Presenters

**PREPARANDO EL JUEGO**  
El disco compacto del juego *Lotería de Diabetes/ Diabetes Bingo* incluye archivos que usted usará para crear:

- † Los tableros de jugar (véase página 2)
- † Las tarjetas para el líder del juego (véase página 3)
- † Una hoja de información que los participantes pueden llevar a casa después del juego (véase página 4), y
- † Un formulario de evaluación (véase página 5)

Para el juego, usted también necesitará:

- † Fichas para los tableros
- † Premios pequeños para los ganadores, y
- † Rotuladores de colores para la evaluación

Favor de leer "Otros materiales para el juego" (véase página 6) para más información.

**Esta guía también incluye:**

- † Sugerencias para dónde usar el juego (página 7)
- † Cómo jugar el juego (página 8)
- † Cómo hacer la evaluación (página 9)

**PREPARING THE GAME**  
The *Lotería de Diabetes/Diabetes Bingo* game CD includes files you'll use to create:

- † Playing Boards (see page 2)
- † Game Leader Cards (see page 3)
- † A handout for participants to take away after the game (see page 4), and
- † An evaluation form for participants to complete and give to you (see page 5)

For the game, you also will need:

- † Playing Board markers
- † Small prizes for winners, and
- † Colored markers to use on the evaluation form

Please see "Other Game Materials" (page 6) for more information.

**Also in this guide:**

- † Suggested settings appropriate for playing the game (page 7)
- † How to play the game (page 8)
- † How to conduct the evaluation (page 9)

Oregon State University **OSU** Extension Service  
Publication EM 8855 • Reprinted October 2006

*Sample: Page 1 from the 10-page Leader Guide (actual page size is 8.5 x 11 inches)*

# Lotería Playing Cards and Playing Boards can be laminated and used over and over again!

**Diabetes durante el embarazo**



**Diabetes in pregnancy**

**Factores de riesgo**



**Risk factors**

**Factores de riesgo**  
para el desarrollo de la diabetes incluyen:

- Tener más de 45 años de edad
- Tener sobrepeso
- Tener un familiar cercano que tiene o ha tenido diabetes
- El haber tenido diabetes durante el embarazo

**Risk factors**  
for developing diabetes include:

- Being over age 45
- Being overweight or obese
- Having a close family member who has or had diabetes
- Having diabetes during a pregnancy

**Diabetes durante el embarazo**  
es una forma temporal de la diabetes. Las mujeres que la han sufrido tienen más riesgo de desarrollar el tipo 2 más tarde en la vida.

**Diabetes during pregnancy**  
is a temporary form of diabetes. Women who have had it are at higher risk for developing Type 2 diabetes later in life.



**Mucha sed**



**Very thirsty**

**Orinar con frecuencia**



**Urinating frequently**

**Orinar con frecuencia**  
Orinar más de lo acostumbrado es otro sintoma de la diabetes.

**Urinating frequently**  
Having to urinate more than usual is another warning sign of diabetes.

**Mucha sed**  
Un síntoma de diabetes es tener mucha sed.

**Very thirsty**  
Excess thirst is another symptom of diabetes.



Sample: Templates for fronts and backs of four Playing Cards (actual size of four-card template is 8.5 x 11 inches)

Sample: Playing Board (actual size of board is 8.5 x 11 inches)

**Lotería de Diabetes**  
**DIABETES BINGO**

1 

<p>El corazón</p>  <p>The heart</p>	<p>Diabetes durante el embarazo</p>  <p>Diabetes during pregnancy</p>	<p>Diabetes tipo 1</p>  <p>Type 1 diabetes</p>	<p>Muy cansado</p>  <p>Very tired</p>
<p>Los pies</p>  <p>The feet</p>	<p>Visión borrosa</p>  <p>Blurred vision</p>	<p>Medicinas</p>  <p>Medicines</p>	<p>Sea atento y escuche</p>  <p>Be kind and listen</p>
<p>Sequedad y picazón de la piel</p>  <p>Dry, itchy skin</p>	<p>Prueba de sangre</p>  <p>Blood test</p>	<p>Llagas que no se curan</p>  <p>Sores that don't heal</p>	<p>Actividad física</p>  <p>Regular exercise</p>
<p>Los nervios</p>  <p>The nerves</p>	<p>Susto y enojo</p>  <p>Fright and anger</p>	<p>Peso sano</p>  <p>Healthy weight</p>	<p>Mucha sed</p>  <p>Very thirsty</p>

Oregon State University Extension Service • EM 8855

# Lotería take-home flier reinforces learning long after the game is over!

Sample: Take-home flier for participants (actual page size is 8.5 x 11 inches)

## Don't play games with DIABETES

**What is diabetes?**  
Diabetes is a disease that occurs when your body cannot use sugar properly.

**Risk factors include**

- Being over age 45
- Being overweight or obese
- Having a close family member who has or had diabetes
- Having diabetes during pregnancy

**Three types of diabetes**

**1** In Type 1, the body can't make enough insulin to survive.

**2** Type 2 is more likely to occur in overweight individuals.

Diabetes during pregnancy is a temporary form of diabetes.

**Important!**  
Early diagnosis and treatment can help prevent complications from diabetes. If you are over age 45, get tested every 3 years. Get tested more often if you have other risk factors.

**Possible symptoms of diabetes**

- Urinating frequently
- Unexpected weight loss
- Always hungry
- Very tired
- Very thirsty
- Sores that don't heal
- Dry, itchy skin
- Blurred vision

**Please note**  
It's possible to have diabetes **WITHOUT** having any symptoms.

**Maintain your health ...**

- Get regular exercise
- Eat healthy foods
- Stay at a healthy weight

## No juegue con la DIABETES

**¿Qué es diabetes?**  
La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando tu cuerpo no puede utilizar el azúcar adecuadamente.

**Factores de riesgo incluyen**

- Tener más de 45 años de edad
- Tener sobrepeso
- Tener un familiar cercano que tiene o ha padecido de la diabetes
- Haber tenido diabetes durante el embarazo

**Tres tipos de diabetes**

**1** En el tipo 1, el cuerpo no es capaz de producir bastante insulina.

**2** El tipo 2 es más común en personas con sobrepeso.

La diabetes durante embarazo es una forma temporal.

**¡Alerta!**  
Un diagnóstico y tratamiento pronto puede ayudar en prevenir las complicaciones. Si usted tiene más de 45 años de edad, haga una prueba de sangre cada 3 años o con más frecuencia si tiene otros factores de riesgo.

**Síntomas posibles de la diabetes**

- Orinar con frecuencia
- Pérdida de peso inesperado
- Siempre tener hambre
- Muy cansado
- Mucha sed
- Llagas que no se curan
- Sequedad y picazón de la piel
- Visión borrosa

**Favor de notar**  
Es posible tener diabetes **SIN TENER** ningún síntoma.

**Mantenga su salud ...**

- Haciendo actividad física
- Comiendo comida saludable
- Manteniendo un peso sano

## Lotería de Diabetes / DIABETES BINGO

**Evaluación para Participantes / PARTICIPANT EVALUATION**

**Amarillo / Yellow**  
Algo nuevo que aprendí / Something new I learned

**Rosado / Pink**  
Haré esto para prevenir o mantener la diabetes / I will do this to prevent or manage diabetes

¿Qué es la diabetes? 	Susto y enojo 	Diabetes tipo 1 	Diabetes tipo 2 
What is diabetes? 	Fright and anger 	Type 1 diabetes 	Type 2 diabetes 
Diabetes durante el embarazo 	Factores de riesgo 	Mucha sed 	Orinar con frecuencia 
Diabetes during pregnancy 	Risk factors 	Very thirsty 	Urinating frequently 
Visión borrosa 	Llagas que no se curan 	Pérdida de peso inesperado 	Siempre tener hambre 
Blurred vision 	Sores that don't heal 	Unexpected weight loss 	Hungry all the time 
Muy cansado 	Sequedad y picazón de la piel 	Ningún síntoma 	Los riñones 
Very tired 	Dry, itchy skin 	No symptoms 	The kidneys 
Los ojos 	Los pies 	El corazón 	Los nervios 
The eyes 	The feet 	The heart 	The nerves 
Prueba de sangre 	Actividad física 	Comida saludable 	Peso sano 
Blood test 	Regular exercise 	Healthy foods 	Healthy weight 
Visitas a la clínica 	Medicinas 	Aprenda más 	Sea atento y escuche 
Clinic visits 	Medicines 	Learn more 	Be kind and listen 

Sample: Participant Evaluation (actual size of template is 8.5 x 14 inches)

Lotería de Diabetes / Diabetes Bingo  
EM 8855 • Reprinted October 2006

Single copies \$30.00 plus shipping and handling  
Orders of 10 or more copies receive a 25% discount