La diabetes y tu salud

Cuida tu corazón



Para las personas hispanas y latinoamericanas

Los estadounidenses de origen hispano y latinoamericano tienen más probabilidades de padecer diabetes en comparación con todas las personas que viven en los Estados Unidos. Tener diabetes podría aumentar tus posibilidades de padecer una cardiopatía en comparación con las personas que no sufren de diabetes.

Tu profesional de la salud debe ayudarte a controlar la diabetes y a reducir las probabilidades de padecer una cardiopatía. Sigue las recomendaciones a continuación para elaborar un plan de acción y comenzar a cuidarte.

Crea un plan que funcione para ti

No es fácil tener diabetes, pero puedes seguir las siguientes recomendaciones para poder controlarla de mejor forma. Junto con la ayuda de tu profesional de la salud y tu familia, crea un plan que se adapte a tu estilo de vida y rutina diaria. Utiliza tu plan de acción como una ayuda para cuidar de ti mismo.

Estas son algunas cosas que debes considerar incluir en tu plan:

- **Monitorea tu presión arterial, tus triglicéridos y tus niveles de colesterol.**
- **Revisa tus niveles de azúcar en la sangre** regularmente como te lo indicó tu profesional de la salud.
- **Asiste a todas tus citas médicas.**
- **Toma tus medicinas para la diabetes según lo indicado.**
- Pide ayuda para **dejar de fumar**.
- **Alcanza y mantén un peso saludable.**
- **Realiza actividad física** durante, al menos, 30 minutos la mayor cantidad de días a la semana o según lo recomendado por tu profesional de la salud. Limita la cantidad de tiempo que pasas sentado a menos de 90 minutos en un momento dado.
- **Consume alimentos bajos en sal, grasas saturadas y grasas trans.**

Revisa tus niveles de azúcar en la sangre

Mantén un registro de tus niveles de azúcar en la sangre; el control de tu nivel de azúcar en la sangre puede ayudarte a proteger tu corazón.

- Comprueba tú mismo tus niveles de azúcar en la sangre en casa. Si no sabes cómo hacerlo, pídele a tu proveedor de salud que te enseñe. Asegúrate de anotar los resultados y los horarios de todas tus pruebas. Comparte los datos con tu equipo de salud.
- Hazte un examen de A1c en el consultorio de tu profesional de la salud 2 o más veces al año, o según lo indique tu profesional de la salud. Los resultados de esta prueba indican el nivel promedio de azúcar en la sangre que tuviste durante un período de 3 meses.

Mis metas

Pídele a tu profesional de la salud que te indique cuáles deberían ser tus metas. Escribe tus objetivos en la última fila de la tabla que aparece a continuación.

	Antes de las comidas	Entre 1 y 2 horas después de empezar a comer	Prueba de A1c
Meta recomendada*	Entre 80 y 130 mg/dl†	Menos de 180 mg/dl†	Menos de un 7 %‡
Mi objetivo			

*Recomendación de la Asociación Americana de la Diabetes.

† Esta es una manera de medir el nivel de azúcar en la sangre mediante análisis de laboratorio; *mg/dl* significa *miligramos por decilitro*.

‡ Tu profesional de la salud podría establecer una meta de A1c más alta o más baja para ti.

Revisa el otro lado →



Come bien para vivir bien

Si realizas pequeños cambios en tu alimentación, aún podrás disfrutar de alimentos que podrían formar parte de tu patrimonio cultural. A continuación, se muestran algunos ejemplos de los que se podrían considerar platillos hispanos y latinoamericanos tradicionales. Si no encuentras opciones de alimentos que se adecúen a tu alimentación, utiliza el espacio para indicar lo que *tú* sueles comer. Luego, habla acerca de dichos alimentos con tu nutricionista o profesional de la salud.

De acuerdo con la Asociación Americana de la Diabetes, una buena opción consiste en una dieta alta en frutas y verduras frescas, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Este tipo de alimentación (que, a veces, se denomina *dieta mediterránea*) podría beneficiar a las personas con diabetes y a las personas que presentan un riesgo de padecer cardiopatías.

También es importante consumir cantidades saludables de alimentos. Esto significa limitar el tamaño de las porciones.

Alimentos saludables para elegir con más frecuencia

Prefiere alimentos con bajo contenido de colesterol, grasas saturadas, grasas trans y sal (sodio).

Alimentos que podrías elegir con más frecuencia:		
Carnes y proteínas	☐	Pescado, carne de cerdo y de res magra, pollo y pavo (sin la piel), tofu y frijoles
Verduras frescas	☐	Verduras verdes, tales como espinaca, brócoli, pimientos y lechuga
Legumbres	☐	Frijoles, lentejas y frijoles refritos sin grasa
Grasas/aceites saludables	☐	Aceite de oliva o de canola, nueces sin sazón, aguacates y pescado (como atún o salmón)
Frutas frescas	☐	Bananas, papayas, naranjas y mangos
Alimentos integrales	☐	Arroz integral y tortillas de maíz o trigo integral
Otros alimentos	☐	Leche, queso y yogur bajos en grasa
	☐	Salsa fresca hecha con tomates, cebollas, chiles y cilantro
	☐	Hierbas, especias, ajo fresco, vinagre y jugo de limón para sazonar
	☐	_____
	☐	_____

Alimentos que debes comer con menos frecuencia o en pequeñas cantidades

Los alimentos que se mencionan en esta lista son altos en colesterol, grasas saturadas, grasas trans o sal (sodio).

Alimentos que podrías elegir con menos frecuencia:		
Carnes	☐	Carnes altas en grasas o colesterol, como carne de res, salchichas, tocino y cerdo
Granos refinados	☐	Pan de maíz, tortillas de harina blanca, pan blanco y arroz blanco
Alimentos fritos	☐	Postres o masas fritas, plátanos fritos (también se conocen como tostones) y arroz o pasta fritos en aceite
Alimentos con grasas no saludables	☐	Grasas saturadas (grasas que son sólidas a temperatura ambiente), como mantequilla, grasa de tocino y manteca de cerdo
	☐	Grasas trans artificiales (grasas procesadas para que sean más sólidas), que a menudo se encuentran en alimentos fritos y en productos horneados, como pasteles, bollos dulces y galletas saladas
Otros alimentos	☐	Leche entera y queso normal
	☐	Alimentos procesados, como comidas congeladas, sopas enlatadas, carne del deli, salsas y mezclas preparadas
	☐	_____
	☐	_____

Habla con tu profesional de la salud o nutricionista para obtener más información.

Solo con fines informativos. No constituye una promoción de ningún producto de Lilly.
VV-MED-167626 ©2024 Lilly USA, LLC. Todos los derechos reservados.