

# Cuida tu corazón



## Tratamiento de la diabetes

Las personas que viven con diabetes presentan un mayor riesgo de eventos causados por cardiopatías.

Tu equipo de salud puede ayudarte a controlar la diabetes y a reducir las posibilidades de sufrir una cardiopatía. Los siguientes consejos se pueden utilizar para crear un plan de acción.



## Crea un plan de acción que funcione

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 a tu rutina diaria. Comienza por identificar las medidas que puedes tomar para mejorar tu salud.

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 medicamentos como te los recetaron.

- Pide ayuda para dejar de fumar.
- Alcanza y mantén un peso saludable.
- Mantente físicamente activo al menos 30 minutos todos los días, durante cinco días de 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.
- Come alimentos bajos en sal, azúcar, 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 dos o más veces al año, o tal como lo indique tu profesional de la salud. Este te indica tu nivel de azúcar en la sangre promedio durante los últimos 2 a 3 meses.

## Mis objetivos

Pídele a tu profesional de la salud que averigüe cuáles deberían ser tus niveles de azúcar en la sangre objetivo. Escribe tus objetivos en la última fila de la tabla que aparece a continuación.

Azúcar en la sangre	Antes de las comidas	1 a 2 horas después de empezar a comer	A1C
Objetivo recomendado	Entre 80 y 130 mg/dl*	Menos de 180 mg/dl*	Menos de 7 % <sup>†</sup>
Mi objetivo			

\* Esta es una manera de medir el azúcar en la sangre en pruebas de laboratorio; mg/dl significa miligramos por decilitro.

<sup>†</sup> Tu profesional de la salud puede establecer un objetivo de A1C mayor o menor para ti.



## Come bien para vivir bien

Mantener una dieta alta en frutas y verduras frescas, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables es una buena opción. Este tipo de dieta (a veces llamada dieta estilo mediterráneo) ha demostrado ser beneficiosa, ya que reduce el riesgo de desarrollar cardiopatías.

También es importante comer cantidades saludables de alimentos. Esto significa limitar el tamaño de las porciones. ¡Puedes disfrutar de muchos tipos de comida mientras comes saludablemente!

Usa la información que se presenta a continuación para ayudarte a elegir alimentos saludables.

### Alimentos saludables para elegir con más frecuencia

La tabla de la derecha te da ejemplos de alimentos saludables con bajo contenido de colesterol, grasas saturadas, grasas trans o sal (sodio).

#### Marca cuál de estos alimentos saludables elegirás con MAYOR frecuencia:

<b>Carnes y proteínas</b>	<input type="checkbox"/>	Pescado, carne de cerdo y de res magra, pollo y pavo (sin la piel), tofu y frijoles
<b>Verduras frescas</b>	<input type="checkbox"/>	Verduras verdes tales como brócoli, espinacas, arvejas, kale, bok choy, pimientos verdes y coles
<b>Frutas frescas</b>	<input type="checkbox"/>	Manzanas, peras, duraznos, ciruelas, nectarinas, naranjas, bananas, papayas y mangos
<b>Alimentos integrales</b>	<input type="checkbox"/>	Arroz integral, pan integral y cereales integrales
<b>Grasas/aceites saludables</b>	<input type="checkbox"/>	Aceite de canola o de oliva, frutos secos y pescado (como atún o salmón)
<b>Otros alimentos</b>	<input type="checkbox"/>	Leche y queso bajos en grasas
	<input type="checkbox"/>	Hierbas (frescas o secas), condimentos sin sal y jugo de limón para dar un sabor adicional

### Alimentos que debes comer con menos frecuencia o en pequeñas cantidades

La tabla de la derecha te da ejemplos de alimentos altos en colesterol, grasas saturadas, grasas trans o sal (sodio).

#### Marca cuál de estos alimentos escogerás con MENOS frecuencia:

<b>Carnes</b>	<input type="checkbox"/>	Carnes altas en grasas o colesterol, como hot dogs, salchichas y tocino
<b>Grasas no saludables</b>	<input type="checkbox"/>	Grasas saturadas (grasas que son sólidas a temperatura ambiente), como mantequilla, margarina, manteca vegetal y manteca de cerdo
	<input type="checkbox"/>	Grasas trans artificiales, que a menudo se encuentran en palomitas de maíz de microondas y productos horneados, como pasteles, galletas y galletas saladas
<b>Granos refinados</b>	<input type="checkbox"/>	Arroz blanco, pasta normal, pan blanco y macarrones
<b>Alimentos fritos</b>	<input type="checkbox"/>	Arroz frito, dumplings fritos, pollo frito, papas fritas, filete de pollo frito, verduras empanizadas y fritas (como aros de cebolla)
<b>Otros alimentos</b>	<input type="checkbox"/>	Leche entera y queso normal
	<input type="checkbox"/>	Alimentos procesados como comidas congeladas, sopa enlatada, fiambres y mezclas preparadas

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

# Taking care of your heart



## Managing your diabetes

People living with diabetes are at increased risk of events caused by heart disease.

Your healthcare team may help you manage diabetes and reduce your chances for heart disease. The tips below can be used to make an action plan.



## Make an action plan that works

Together, with the help of your healthcare provider and family, make a plan that fits your lifestyle and your daily routine. Start by identifying actions you can take to improve your health.

Here are some things to consider including in your plan:

- **Keep track of your blood pressure, triglyceride, and cholesterol levels.**
- **Check your blood sugar levels** regularly as recommended by your healthcare provider.
- **Go to all of your medical appointments.**
- **Take your medications as directed.**
- **Stop smoking** by asking for help to quit.
- **Get to and stay at a healthy weight.**
- **Be physically active** for at least 30 minutes every day for five days of the week or as recommended by your healthcare provider. Limit the amount of time you spend sitting down to less than 90 minutes at any one time.
- **Eat foods low in salt, sugar, saturated fat, and trans fat.**

## Checking your blood sugar levels

Keep track of your blood sugar levels—managing your blood sugar may help you protect your heart.

- Check your own blood sugar levels at home. If you do not know how to do this, ask your healthcare provider to show you. Be sure to write down the results and times of all your tests. Share this information with your healthcare team.
- Have an A1C test done 2 or more times a year or as directed by your healthcare provider. This gives your average blood sugar level over the past 2 to 3 months.

## My target goals

Ask your healthcare provider to learn what your blood sugar goals should be. Write your goals in the last row of the table below.

Blood sugar	Before a meal	1 to 2 hours after starting a meal	A1C
Recommended target goal	80 to 130 mg/dL*	Less than 180 mg/dL*	Under 7%†
My target goal			

\*This is a way to measure blood sugar in lab tests—mg/dL means milligrams per deciliter.

†Your healthcare provider may set a higher or lower A1C target goal for you.



## Healthy foods to choose more often

The chart on the right gives you examples of healthy foods that are low in cholesterol, saturated fat, trans fat, or salt (sodium).

## Foods to eat less often or in small amounts

The chart on the right gives you examples of foods that are high in cholesterol, saturated fat, trans fat, or salt (sodium).

## Eat well to live well

Maintaining a diet high in fresh fruits and vegetables, whole grains, lean protein, and healthy fats is a good choice. This type of diet (sometimes called a *Mediterranean-style diet*) has been shown to be beneficial by decreasing the risk for developing heart disease.

It is also important to eat healthy amounts of foods. This means limiting portion sizes. You can still enjoy many types of food while eating healthy!

Use the information below to help you make healthy food choices.

### Check off which of these healthy foods you will choose MORE often:

- |                           |                          |  |
|---------------------------|--------------------------|--|
| <b>Meats and proteins</b> | <input type="checkbox"/> | Fish, lean beef and pork, chicken and turkey (with skin removed), tofu, and beans                        |
| <b>Fresh vegetables</b>   | <input type="checkbox"/> | Green vegetables such as broccoli, spinach, snow peas, kale, bok choy, green peppers, and collard greens |
| <b>Fresh fruits</b>       | <input type="checkbox"/> | Apples, pears, peaches, plums, nectarines, oranges, bananas, papayas, and mangoes                        |
| <b>Whole-grain foods</b>  | <input type="checkbox"/> | Brown rice, whole wheat bread, and whole-grain cereals   |
| <b>Healthy fats/oils</b>  | <input type="checkbox"/> | Olive or canola oil, nuts, and fish (such as tuna or salmon)   |
| <b>Other foods</b>        | <input type="checkbox"/> | Low-fat milk and cheese  |
|                           | <input type="checkbox"/> | Herbs (fresh or dried), salt-free seasonings, and lemon juice for added flavor                           |

### Check off which of these foods you will choose LESS often:

- |                       |                          |   |
|-----------------------|--------------------------|---|
| <b>Meats</b>          | <input type="checkbox"/> | Meats that are high in fat or cholesterol, such as hot dogs, sausage, and bacon   |
| <b>Unhealthy fats</b> | <input type="checkbox"/> | Saturated fats (fats that are solid at room temperature), such as butter, margarine, shortening, and lard                               |
|                       | <input type="checkbox"/> | Artificial trans fats, often found in microwave popcorn and baked goods such as pastries, biscuits, and crackers                        |
| <b>Refined grains</b> | <input type="checkbox"/> | White rice, regular pasta, white bread, and macaroni  |
| <b>Fried foods</b>    | <input type="checkbox"/> | Fried rice, fried dumplings, deep-fried chicken, french fries, chicken-fried steak, battered and fried vegetables (such as onion rings) |
| <b>Other foods</b>    | <input type="checkbox"/> | Whole milk and regular cheese   |
|                       | <input type="checkbox"/> | Processed foods, such as frozen meals, canned soup, deli meats, and prepared mixes  |

Talk with your healthcare provider or dietitian to learn more.