

# 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.**