

Usted es el corazón de la familia ...cuide su corazón.



You are the heart of your family ...take care of it.



NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM

www.ndep.nih.gov

A joint program of the National Institutes of Health
and the Centers for Disease Control and Prevention

Un programa conjunto de
los Institutos Nacionales de la Salud y
los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
National Institutes of Health
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Dibujo educativo 1

- Hoy quisiera hablarle de la importancia de cuidarse, especialmente si usted o alguno de sus seres queridos tienen diabetes.
- Quisiera que supiera que usted es el corazón de su familia...cuide su corazón.

Picture Card 1

- Today I'd like to talk to you about the importance of taking care of yourself, especially if you or someone you love has diabetes.
- I want you to know: You are the heart of your family...take care of it.





Dibujo Educativo 2

- El número de hispanos y latinoamericanos con diabetes está aumentando muy rápidamente.
- En los Estados Unidos, 1 de cada 10 hispanos adultos tiene diabetes.
- *Pregunte:*
¿Hace cuánto tiempo ha sido diagnosticado con diabetes?

Picture Card 2

- The number of Hispanic and Latino Americans with diabetes is growing rapidly.
- 1 in 10 Latino American adults has diabetes.
- *Ask:*
How long have you been diagnosed with diabetes?





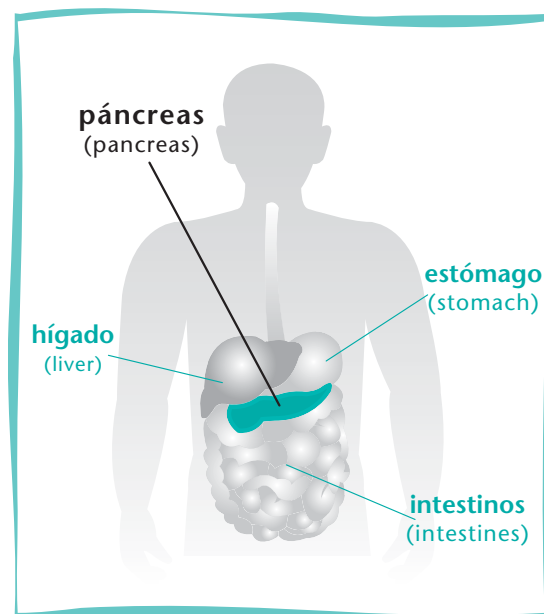
PICTURE CARD 2

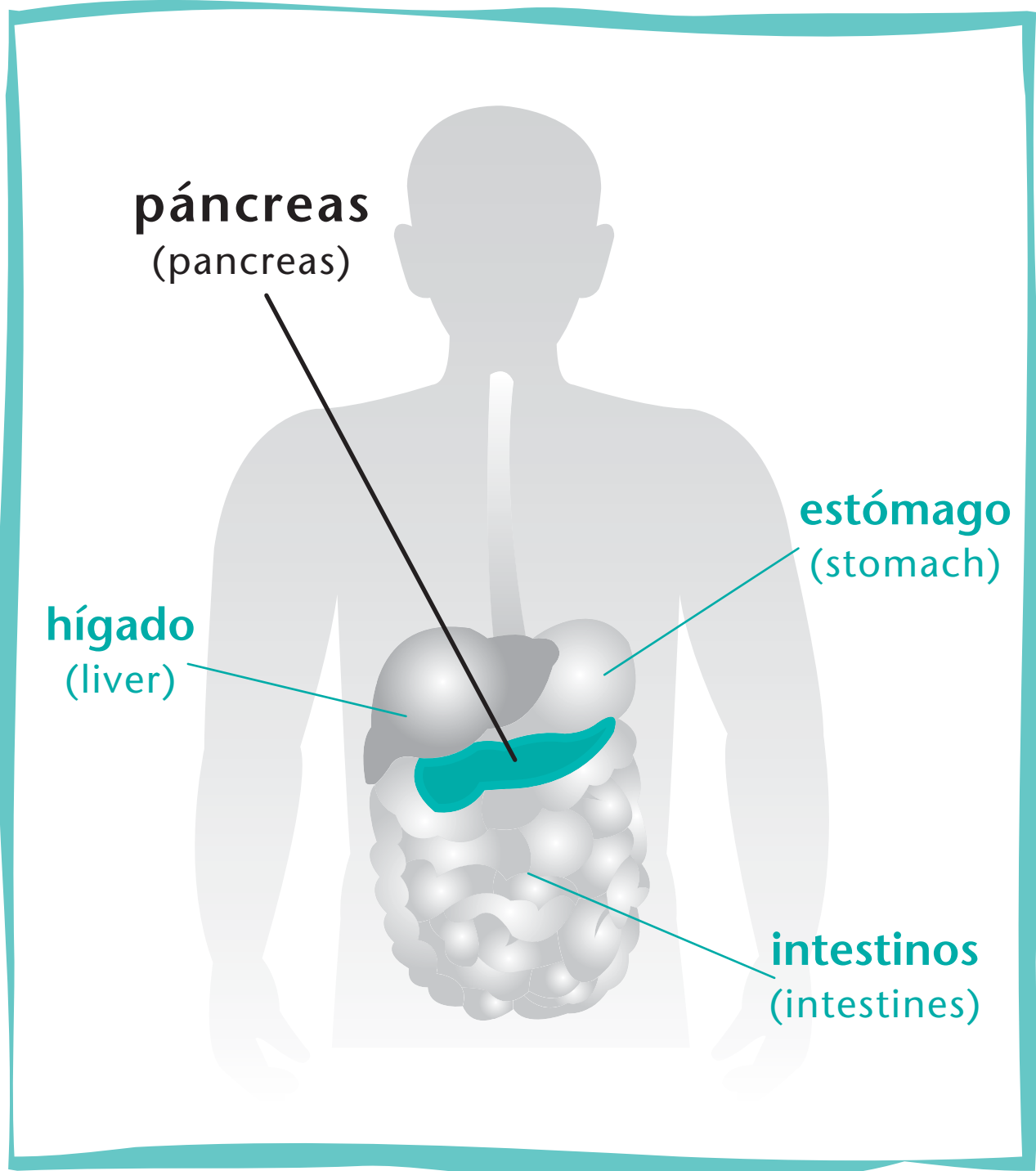
Dibujo Educativo 3

- La diabetes provoca que el azúcar de su sangre (también conocido como glucosa) esté muy alto. Siempre hay azúcar en la sangre, puesto que es una fuente de energía para su cuerpo; pero un exceso de azúcar es dañino para su salud.
- Un órgano del cuerpo, llamado páncreas, controla la cantidad de azúcar en la sangre. Dicho órgano produce una hormona, llamada insulina, que ayuda a que la glucosa de la comida sea absorbida por las células. Éstas transforman la glucosa en la energía necesaria para vivir.
- Cuando una persona tiene diabetes, el páncreas deja de producir insulina, o no la produce en cantidades necesarias. Así, al no ser aprovechada por las células, la glucosa se concentra en la sangre en un nivel muy alto. Esto es lo que causa la diabetes.

Picture Card 3

- Diabetes means that your blood sugar (also known as blood glucose) is too high. Your blood always has some glucose in it because your body needs glucose for energy. But too much glucose in the blood isn't good for your health.
- An organ called the pancreas controls the amount of glucose in the blood. The pancreas makes the hormone, insulin, that helps glucose from food get into your cells. Cells take the glucose and make it into the energy you need for life.
- In a person with diabetes, the pancreas stops making insulin or the insulin doesn't work the way it should. Therefore, glucose cannot get into your cells — it stays in your blood stream. Your blood glucose level then gets too high, causing you to have diabetes.



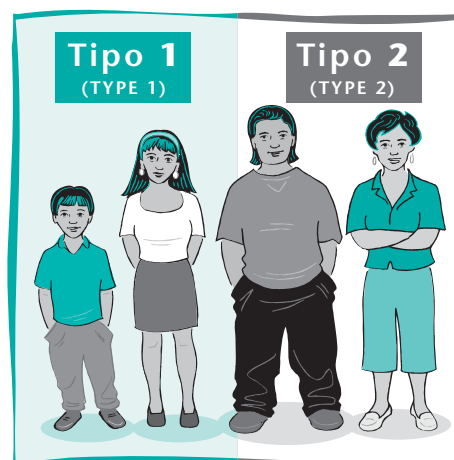


Dibujo Educativo 4

- Hay dos tipos de diabetes.
- En la diabetes tipo 1 (anteriormente llamada "diabetes juvenil"), el páncreas deja de producir insulina. Las personas con este tipo de diabetes necesitan inyectarse insulina o recibirla mediante una bomba de insulina.
- La diabetes tipo 1 comienza usualmente en niños o adultos jóvenes.
- En la diabetes tipo 2 (anteriormente conocida como "diabetes del adulto"), el páncreas produce insulina, pero ésta no puede ser utilizada correctamente. Algunas personas con diabetes tipo 2 deben inyectarse insulina o tomar píldoras, a veces esta enfermedad puede manejarse controlando el peso, comiendo en una forma sana, y teniendo una actividad física frecuente.
- La diabetes tipo 2 suele presentarse en adultos, pero, lamentablemente, es cada vez más común en adolescentes y adultos jóvenes que tienen sobrepeso y hacen poca actividad física.
- **Pregunte:**
¿Qué tipo de diabetes tiene usted?

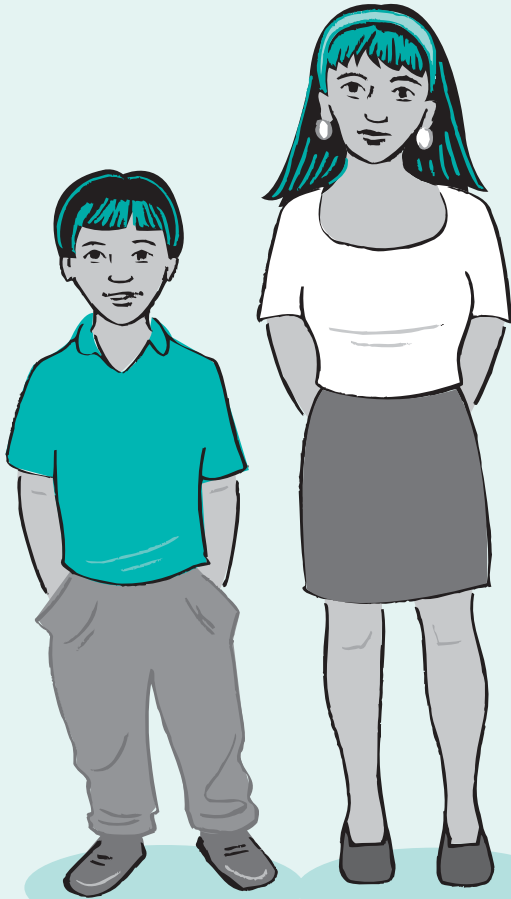
Picture Card 4

- There are two types of diabetes.
- In type 1 diabetes (which used to be called "juvenile diabetes"), the pancreas stops making insulin. People with type 1 diabetes need to get insulin through a shot or pump.
- Type 1 diabetes usually starts in children or young adults.
- In type 2 diabetes (which used to be called "adult-onset diabetes"), the pancreas still makes some insulin, but the body can't use it very well. Some people with type 2 diabetes have to take shots or pills, but some can manage their diabetes by staying at a healthy weight, eating healthy, and being active on most days or getting regular physical activity.
- Type 2 diabetes usually is diagnosed in adults, but sadly, it is becoming more common in children and young adults who are overweight and inactive.
- **Ask:**
What type of diabetes do you have?



Tipo 1

(TYPE 1)



Tipo 2

(TYPE 2)

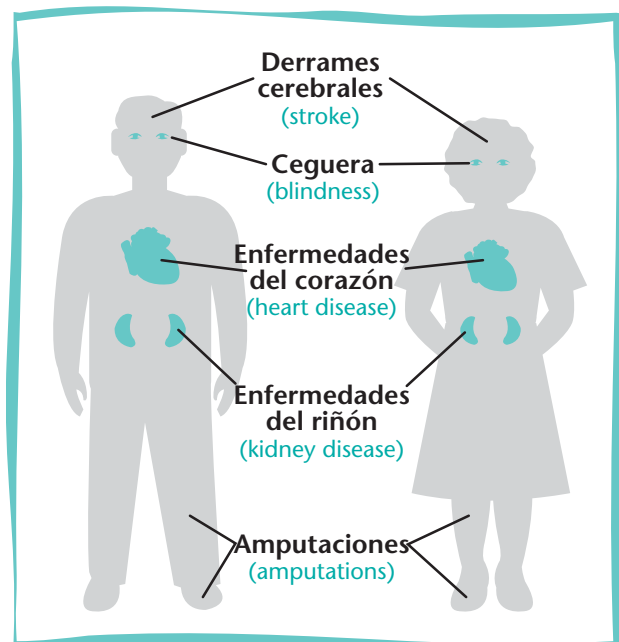


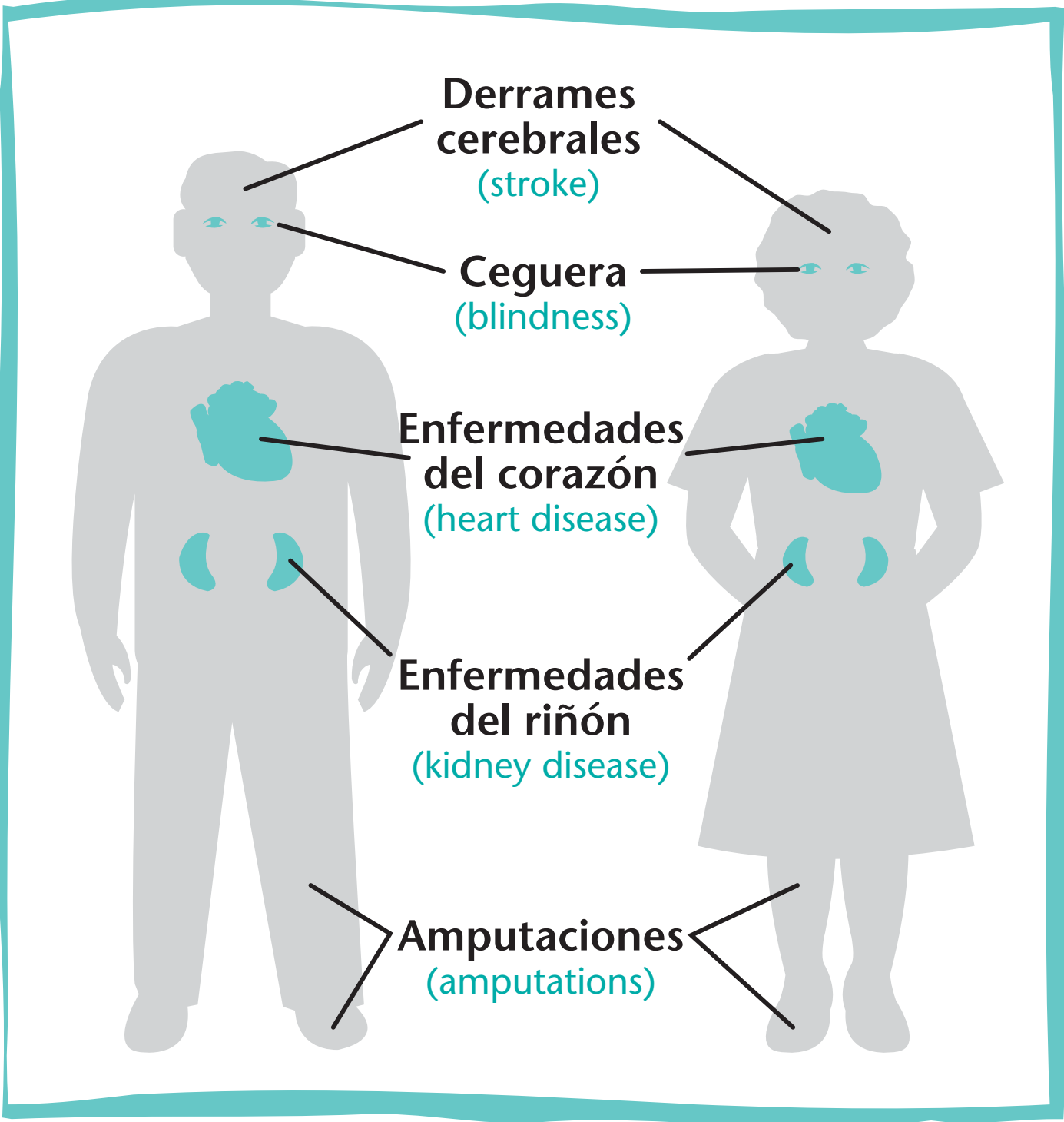
Dibujo Educativo 5

- **Pregunte:**
¿Conoce usted algunos de los problemas asociados a la diabetes?
(Respuestas posibles: ceguera, enfermedades del riñón, amputaciones, enfermedades del corazón, derrames cerebrales.)
- Los ataques al corazón y los derrames cerebrales son los causantes más frecuentes de muerte entre las personas con diabetes.
- Al menos 65 por ciento de las personas con diabetes mueren por enfermedades del corazón o derrames cerebrales.
- A pesar de ello, sólo uno de cada cuatro hispanos con diabetes sabe que tiene riesgo de sufrir enfermedades del corazón o derrames cerebrales.
- Aunque la diabetes puede producir un ataque al corazón o un derrame cerebral – esto no tiene por qué ser así. Si usted cuida su corazón, usted podrá vivir más tiempo y así disfrutar de su familia.

Picture Card 5

- **Ask:**
Do you know some of the problems associated with diabetes?
(Possible answers: blindness, kidney disease, amputations, heart disease, stroke.)
- Heart attack and stroke are the number one killers of people with diabetes.
- At least 65 percent of people with diabetes die from heart disease or stroke.
- And yet, only one in four Hispanic and Latino Americans with diabetes knows that he or she is at risk for heart disease or stroke.
- Having diabetes can lead to a heart attack or stroke – but it doesn't have to. You can live longer for your family by taking care of your heart and your diabetes.





Derrames cerebrales
(stroke)

Ceguera
(blindness)

Enfermedades del corazón
(heart disease)

Enfermedades del riñón
(kidney disease)

Amputaciones
(amputations)

Dibujo Educativo 6

- Si tiene diabetes, para cuidar su corazón usted tiene que controlar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre, así como la presión arterial y el colesterol.

Picture Card 6

- If you have diabetes, taking care of your heart means controlling your blood sugar (glucose), as well as your blood pressure and cholesterol.



- 1. Azúcar** (blood sugar)
- 2. Presión** (blood pressure)
- 3. Colesterol** (cholesterol)

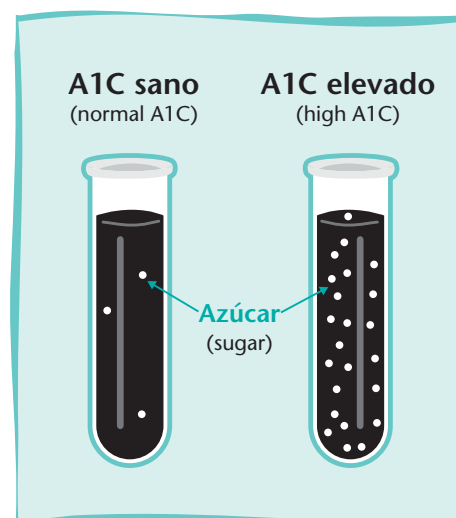


Dibujo Educativo 7

- Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden, con el tiempo, dañar órganos importantes, tales como sus riñones y sus ojos.
- Usted puede estar al tanto de su nivel de azúcar en la sangre haciendo una prueba llamada "A1C" (A-uno-C). Esta prueba informa sobre el nivel de azúcar en la sangre en los últimos dos o tres meses.
- Esta prueba debe realizarse, como mínimo, dos veces al año.
- El resultado ideal de la prueba A1C, para la mayoría de las personas con diabetes, es por debajo de 7.
- Debe hablar con su doctor sobre cómo conseguir esta prueba.
- Usted debe controlar su azúcar (glucosa) regularmente. Los niveles ideales de azúcar en la sangre usualmente están entre estos números, pero pregúntele a su médico cuál es su nivel ideal:
 - 90-130 mg/dl, cuando se despierta y antes de comer
 - 180 ó menos, dos horas después de comer

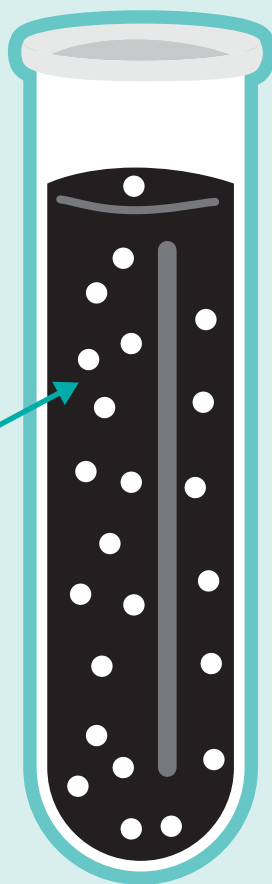
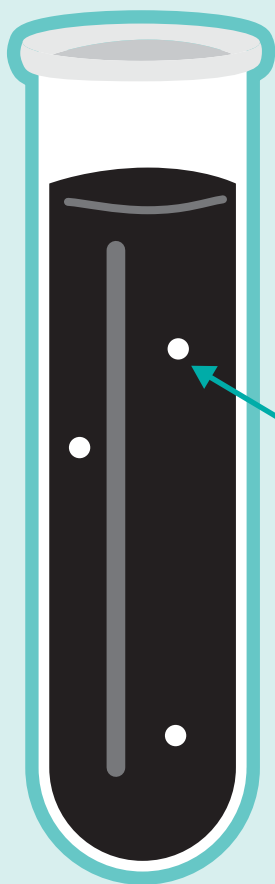
Picture Card 7

- High sugar levels in the blood can, over time, damage vital organs, such as your kidneys and your eyes.
- You can tell how your blood sugar is doing by getting an A1C test (say, "A-one-C"). The A1C test gives your blood sugar level for the past 2 to 3 months.
- You should get this test at least twice a year.
- The best A1C number for most people with diabetes is less than 7.
- You should talk with your health care provider about getting the A1C test and your A1C goal.
- You should also check your own blood glucose on a regular basis. Good blood sugar levels are usually in the following ranges, but ask your doctor about the blood sugar levels that are right for you:
 - 90-130 mg/dl on waking and before meals
 - 180 or less mg/dl – 2 hours after meals



A1C sano
(normal A1C)

A1C elevado
(high A1C)



Azúcar
(sugar)

Dibujo Educativo 8

- La presión alta es una enfermedad grave que hace que su corazón trabaje en exceso.
- Debe medir su presión arterial regularmente, en el consultorio del doctor, en las clínicas o usando las máquinas gratuitas disponibles en las tiendas.
- El promedio de presión arterial para la mayoría de las personas con diabetes es 130 sobre 80 (130/80). Pregúntele a su doctor cuáles deben ser sus valores de presión arterial.

Picture Card 8

- High blood pressure is a serious condition that makes your heart work too hard.
- You should have your blood pressure checked regularly, at the doctor's office, in clinics, or by using the free machines at the store.
- The target blood pressure number for most people with diabetes is 130 over 80 (130/80). Ask your doctor what your blood pressure numbers should be.



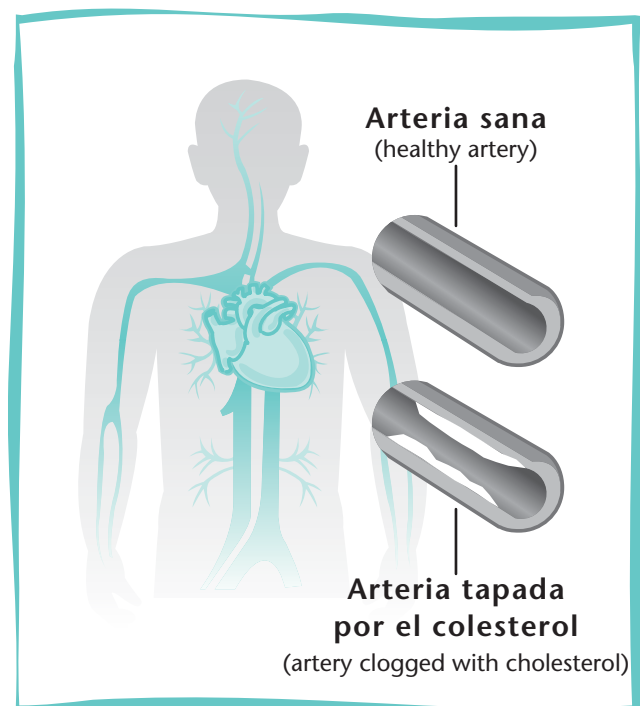


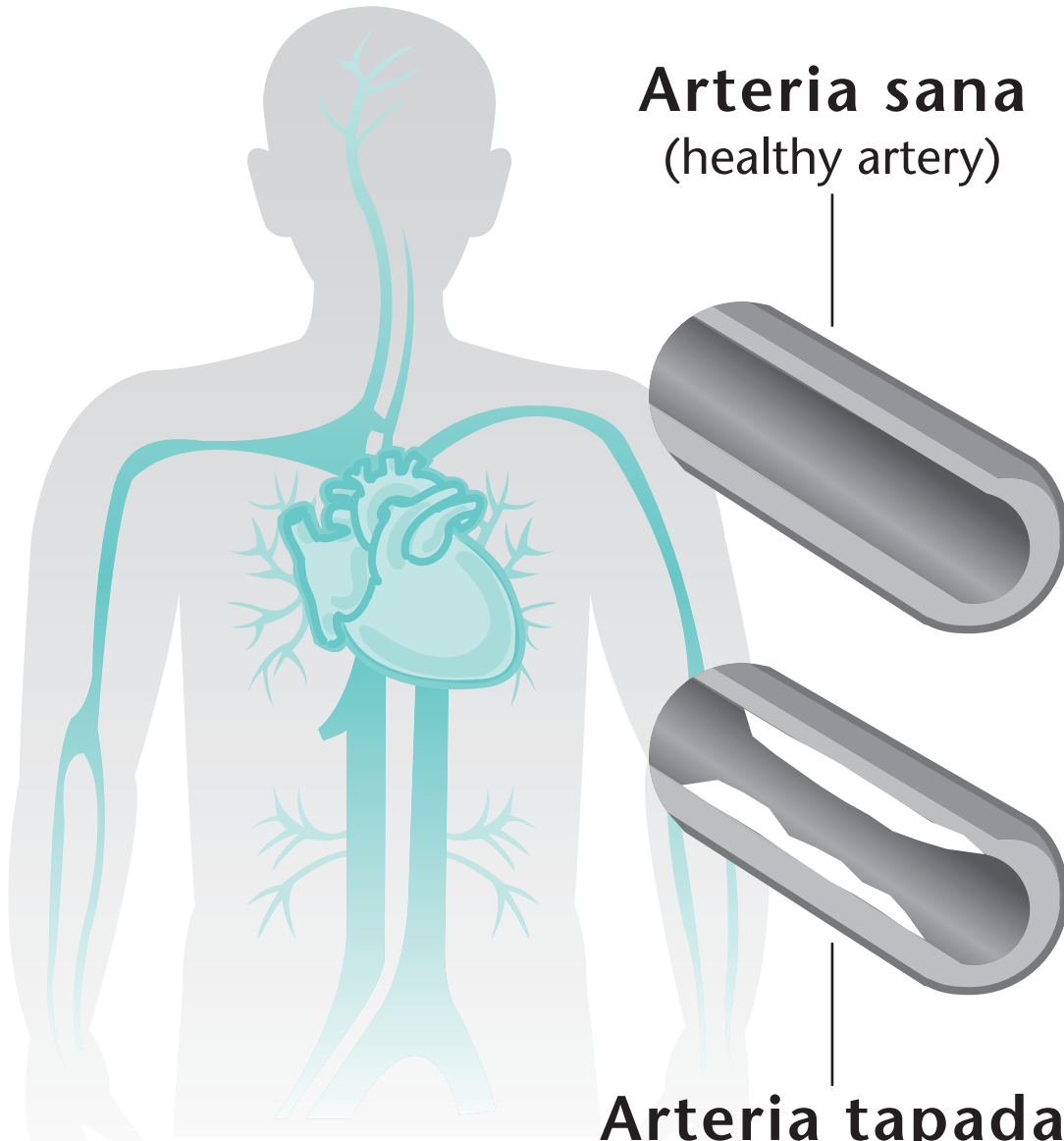
Dibujo Educativo 9

- El colesterol malo, o LDL, se acumula y tapa las arterias.
- Debe examinar su nivel de colesterol por lo menos una vez al año.
- El nivel ideal de colesterol LDL para la mayoría de las personas con diabetes es menos de 100. Pregúntele a su doctor cuáles deben ser sus valores de colesterol LDL.

Picture Card 9

- Bad cholesterol, or LDL, builds up and clogs your arteries.
- You should have your cholesterol checked at least once a year.
- The target LDL cholesterol for most people with diabetes is less than 100. Ask your doctor what your cholesterol numbers should be.





Arteria sana
(healthy artery)

**Arteria tapada
por el colesterol**
(artery clogged with cholesterol)

Dibujo Educativo 10

- Controlar el nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol disminuye la probabilidad de sufrir ataques al corazón, derrames cerebrales u otros problemas asociados a la diabetes.
- No olvide de preguntarle al doctor lo siguiente:
 1. ¿Cuáles son los resultados de mi prueba A1C, presión arterial y colesterol?
 2. ¿Cuáles son los resultados ideales?
 3. ¿Qué debo hacer para lograr esos resultados?

Picture Card 10

- By controlling your blood sugar, blood pressure, and cholesterol, you are less likely to have a heart attack or stroke and other diabetes problems.
- Be sure to ask your doctor these questions:
 1. What are my A1C, blood pressure, and cholesterol numbers?
 2. What should they be?
 3. What actions should I take to reach these goals?





Dibujo Educativo 11

Aquí hay algunas cosas generales que usted puede hacer ahora para comer de una forma saludable y controlar mejor su diabetes.

- Consuma más frutas, vegetales, granos y cereales integrales.
- Reduzca la cantidad de grasa que come, escogiendo menos comidas altas en grasa y cocinando con menos grasa.
- Consuma menos comidas altas en azúcar como jugo de fruta, jugo de fruta artificial, gaseosas (refresco), y té o café endulzado con azúcar.
- Use menos sal en la cocina y en la mesa. Consuma menos de las comidas altas en sal como sopa en lata o en paquete, encurtidos, y carnes procesadas.
- Consuma porciones pequeñas y nunca salte sus comidas. Aprenda como moderar el tamaño de las porciones.
- Aprenda a leer las etiquetas.
- Haga los cambios gradualmente porque toma tiempo llevar a cabo metas duraderas.
- Asegúrese de seguir el plan de la comida que su doctor indicó.
- **Pregunte:** ¿Sigue usted un plan de comida? ¿Puede hacer una lista de los alimentos que son sanos? ¿Puede hacer otra lista con los alimentos que debería evitar? (Por favor dé algunos ejemplos.)

Picture Card 11

Here are some general actions you can take now to eat healthy to better control your diabetes.

- Eat more fruits, vegetables, beans and whole grains.
- Reduce the amount of fat you eat by choosing fewer high-fat foods and cooking with less fat.
- Eat fewer foods that are high in sugar like fruit juices, fruit-flavored drinks, sodas and tea or coffee sweetened with sugar.
- Use less salt in cooking and at the table. Eat fewer foods that are high in salt, like canned and packaged soups, pickles, and processed meats.
- Eat smaller portions and never skip meals. Learn about the right serving sizes for you.
- Learn how to read food labels.
- Make changes gradually because it takes time to accomplish lasting goals.
- Make sure to follow the meal plan given to you by your health care provider.
- **Ask:** Do you follow a meal plan? Can you list some foods that are good for you? Can you list some foods you should try



to eat less of?
(List some good examples of each.)



Dibujo Educativo 12

- Haga por lo menos 30 minutos de actividad física la mayor parte de los días de la semana. La actividad física le ayudará a mantener un peso sano que le ayudará a controlar su diabetes.
- **Pregunte:**
¿Cuáles son algunas formas de aumentar la actividad física?
- Para tener una vida física activa no es necesario ser un fisicoculturista o tener que correr una maratón. Aquí hay algunos buenos ejemplos de cómo puede mantenerse activo físicamente: lleve caminando a sus hijos a la escuela, use las escaleras en lugar del ascensor, baile cuando esté escuchando música en la radio, vaya a nadar, cuide de su jardín, o practique deportes con sus hijos o nietos. *Consulte su doctor antes de iniciar algún deporte o actividad física.*

Picture Card 12

- Get at least 30 minutes of physical activity, most days of a week. Physical activity helps you stay at a healthy weight, which helps control your diabetes.
- **Ask:**
What are some good ways to be more physically active?
- Being physically active doesn't mean you have to be a body builder or run a marathon. Here are some good examples of ways to get more physically active: walk your kids to school, take the steps instead of the elevator, dance to the music on your favorite radio station, swim, do yard work, or play ball with your kids or grandkids. *Consult with your health care provider before starting a physical activity program.*





Dibujo Educativo 13

- Aquí hay algunas cosas que podrían ayudarlo a cuidar de su corazón y su diabetes:
- Deje de fumar, busque apoyo para no tener que hacerlo solo.
- Tome los medicamentos como se los receta el doctor.
- Pregunte a su doctor si necesita tomar aspirina. La aspirina puede ayudar a prevenir los problemas del corazón.

Picture Card 13

- Here are some other things that will help you take care of your heart and your diabetes:
- Stop smoking – seek help so that you don't have to do it alone.
- Take medicines the way your doctor tells you.
- Ask your doctor about taking aspirin which can help prevent heart problems.





Dibujo Educativo 14

- Usted no esta sólo en esto. Pida a sus amigos y familiares que le ayuden a cuidar de su corazón y de su diabetes.
- Incluso las personas que no tienen diabetes pueden vivir de una forma más sana comiendo bien y haciendo actividad física.
- Para conseguir más información sobre las formas de cuidar de su corazón y su diabetes consulte al doctor.
- También puede llamar al Programa Nacional de Educación en Diabetes al 1-800-438-5383 para conseguir folletos, recetas y otros materiales de forma gratuita.
- Al cuidar de su corazón y de su diabetes usted también cuidará de su familia.

Picture Card 14

- You're not in this alone. Ask your family and friends to help you take care of your heart and your diabetes.
- Even people who don't have diabetes can live healthier by eating right and being physically active.
- For more information about ways to take care of your heart and your diabetes, talk to a health care provider.
- You can also call the National Diabetes Education Program at 1-800-438-5383 for free brochures, recipes, and other helpful materials.
- By taking care of your heart and your diabetes, you can make sure you are there to take care of your family.



If you have diabetes, take care of your heart.

Control your blood sugar,
blood pressure, and cholesterol.



Si tiene
DIABETES
cuide su
COR  **ZÓN**

Controle su
Azúcar, Presión
y Colesterol

If you have diabetes, take care of your heart.

Control your blood sugar,
blood pressure, and cholesterol.