

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



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



Si tiene
DIABETES
cuide su

COR  **ZÓN**

Controle su
Azúcar, Presión
y Colesterol

NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM

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

PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES

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

www.ndep.nih.gov



La diabetes puede producir un ataque al corazón o un derrame cerebral— *pero no tiene que ser así.*

Usted puede vivir más y disfrutar de su familia si cuida su corazón. Controle su glucosa sanguínea (azúcar en la sangre), la presión arterial y el colesterol. Las concentraciones altas de glucosa en la sangre pueden, con el tiempo, perjudicar sus órganos vitales, tales como sus riñones, sus ojos y su corazón. La presión arterial alta es una enfermedad grave que hace que su corazón trabaje demasiado. El colesterol malo, o LDL, se acumula y tapa las arterias en su corazón. Si controla estos tres factores—su glucosa sanguínea, la presión arterial y el colesterol—podrá tener una vida más larga y más sana.

Pregúntele al médico lo siguiente:

1. ¿Cuáles son los resultados de mis pruebas de glucosa sanguínea, presión arterial y colesterol?
2. ¿Qué deberían ser?
3. ¿Qué debo hacer para lograr esos resultados?

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. Control your blood glucose (blood sugar), blood pressure, and cholesterol. High glucose levels in the blood can, over time, damage vital organs, such as your kidneys, your eyes, and your heart. High blood pressure is a serious disease that makes your heart work too hard. And bad cholesterol, or LDL, builds up and clogs your heart's arteries. Controlling all three—your blood glucose, blood pressure, and cholesterol—can mean a longer and healthier life.

Ask your doctor these questions:

1. What are my blood glucose, blood pressure, and cholesterol numbers?
2. What should they be?
3. What actions should I take to reach these goals?

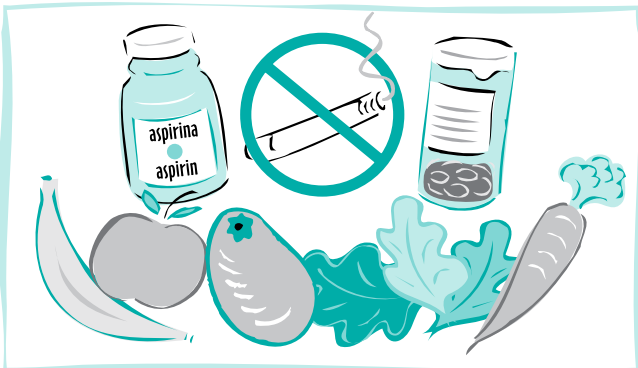


Usted puede vivir más y disfrutar de su familia, mejorar su salud y reducir el riesgo de sufrir de enfermedades del corazón.

Actúe ahora mismo:

- ♥ Consuma más frutas, vegetales, frijoles, granos y cereales integrales.
- ♥ Coma alimentos sabrosos que contengan menos sal y menos grasa.
- ♥ Llame al 1-800-860-8747 y pida gratis el libro de recetas para preparar comidas saludables.
- ♥ Trate de hacer 60 minutos de actividad física casi todos los días de la semana. La actividad física lo ayudará a mantener un peso sano.
- ♥ Deje de fumar—busque ayuda para hacerlo.
- ♥ Tome los medicamentos tal como se los receta el médico.
- ♥ Pregúntele a su médico si debe tomar aspirina.

Pida a sus familiares y amigos que lo ayuden a cuidar su corazón y su diabetes.





You can live longer for your family, improve your health, **and reduce your risk of heart disease.**

Take action now:

- ♥ Eat more fruits, vegetables, beans, and whole grains.
- ♥ Eat delicious foods that have less salt and fat.
- ♥ Order a free recipe booklet for making healthy meals by calling 1-800-860-8747.
- ♥ Try to get 60 minutes of physical activity most days of the week. Physical activity helps you keep a healthy weight.
- ♥ Stop smoking—seek help.
- ♥ Take medicines the way your doctor tells you.
- ♥ Ask your doctor about taking aspirin.

Ask your family and friends to help you take care of your heart and your diabetes.

¿Necesita ayuda? Need help?

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

National Diabetes Information Clearinghouse
(Instituto Nacional de Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales
Centro Nacional de Información de la Diabetes)
1-800-860-8747
www.niddk.nih.gov

Centers for Disease Control and Prevention

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
1-877-232-3422
www.cdc.gov/diabetes

National Alliance for Hispanic Health

Su Familia: National Hispanic Family Health Helpline
(Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos
Su Familia: Línea Telefónica Nacional para la Salud de la Familia Hispana)
1-866-783-2645
www.hispanichealth.org

National Heart, Lung, and Blood Institute

(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)
301-592-8573
www.nhlbi.nih.gov

American Diabetes Association

(Asociación Americana de la Diabetes)
1-800-342-2383
www.diabetes.org

American Heart Association

(Asociación Americana del Corazón)
1-800-AHA-USA1
www.americanheart.org

American Dietetic Association

(Asociación Dietética Americana)
1-800-366-1655
www.eatright.org

American Association of Diabetes Educators

(Asociación Americana de Educadores de la Diabetes)
1-800-TEAM-UP4
www.aadenet.org

Tarjeta para la cartera. **Wallet Card.**

Recorte esta tarjeta y manténgala en su cartera. Cuando vaya a una consulta con su médico, llévela y anote los resultados de sus pruebas de **glucosa sanguínea, presión arterial y colesterol**. Trate de alcanzar los resultados ideales con la ayuda de su médico, familiares y amigos.

CUIDE SU CORAZÓN

Controle su glucosa sanguínea, presión arterial, y colesterol

1. GLUCOSA SANGUÍNEA

La prueba A1C, manera abreviada de referirse a la prueba de la hemoglobina A1C, mide el promedio de glucosa sanguínea en los últimos tres meses.

Resultado deseable para el la glucosa sanguínea:

Por debajo de 7 en la prueba A1C

Hágase la prueba por lo menos dos veces al año

Fecha _____

Resultado _____

Tear off this card and keep it in your wallet. Use it to keep track of your **blood glucose, blood pressure, and cholesterol** numbers when you visit your doctor. Work with your doctor, friends, and family to reach your goals.

GOAL: TAKE CARE OF YOUR HEART

Control your blood glucose, blood pressure, and cholesterol

1. BLOOD GLUCOSE

The A1C test—short for hemoglobin A1C—measures your average blood glucose over the last three months.

Suggested Blood Glucose Goal: Below 7 on A1C test

Test at least twice a year

Date _____

Result _____

Recorte esta tarjeta y manténgala en su cartera. Cuando vaya a una consulta con su médico, llévela y anote los resultados de sus pruebas de **glucosa sanguínea, presión arterial y colesterol**. Trate de alcanzar los resultados ideales con la ayuda de su médico, familiares y amigos.



2. PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta es una enfermedad grave que hace que su corazón trabaje demasiado.

Resultado deseable para la presión arterial:

Por debajo de 130/80

Hágase la prueba cada vez que vaya a una consulta médica

Fecha _____

Resultado _____

3. COLESTEROL

El colesterol malo, o LDL, se acumula y tapa las arterias en su corazón.

El resultado deseable para el colesterol: Un LDL por debajo de 100

Hágase la prueba por lo menos una vez al año

Fecha _____

Resultado _____

Tear off this card and keep it in your wallet. Use it to keep track of your **blood glucose, blood pressure, and cholesterol** numbers when you visit your doctor. Work with your doctor, friends, and family to reach your goals.

2. BLOOD PRESSURE

High blood pressure is a serious disease that makes your heart work too hard.

Suggested Blood Pressure Goal: Below 130/80

Test at every visit

Date _____

Result _____

3. CHOLESTEROL

Bad cholesterol, or LDL, builds up and clogs your heart's arteries.

Suggested Cholesterol Goal: LDL Below 100

Test at least once a year

Date _____

Result _____



NATIONAL
DIABETES
EDUCATION
PROGRAM

A Joint Program
of the National
Institutes of Health
and the Centers
for Disease Control
and Prevention

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

Revised November 2005

NIH Publication No. 05-5058S