

Protect Your Heart Against Diabetes

Healthy Hearts, Healthy Homes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Read other booklets in the *Healthy Hearts, Healthy Homes* series:

- Are You at Risk for Heart Disease?
- Do You Need To Lose Weight?
- Do You Know Your Cholesterol Levels?
- Keep the Beat: Control Your High Blood Pressure
- Enjoy Living Smoke Free

Web site:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm

For More Information

The NHLBI Information Center is a service of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health. The Information Center provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases. Please contact the Information Center for prices and availability of publications.

NHLBI Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Telephone: 301-592-8573

TTY: 240-629-3255

Fax: 301-592-8563

E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

Selected publications are also available on the NHLBI Web site at www.nhlbi.nih.gov.

Protect Your Heart Against Diabetes

Healthy Hearts, Healthy Homes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

NIH Publication No. 08-6355
June 2008



From Head to Toe, Keep Your Diabetes Under Control

Did you know that type 2 diabetes is a serious problem for Latino families?

- It affects men, women, and children.
- Nearly 1 in 10 adult Latinos has diabetes.
- One in four Latinos ages 35 and older with diabetes also has heart disease.



Juan Luna will show you how he and his family take action to prevent and control diabetes.

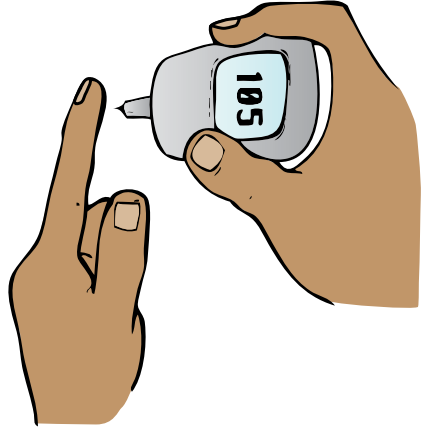
Juan: “Type 2 diabetes runs in my family. My father and sister have diabetes. I need to know more about diabetes.”



Juan Learns About Type 2 Diabetes

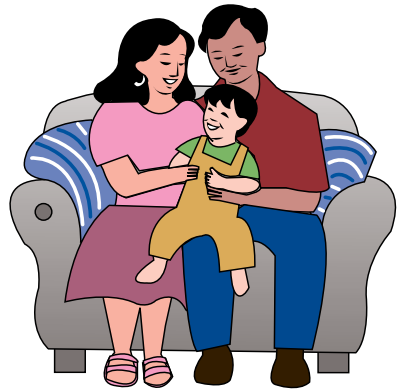
What is diabetes?

Diabetes results when the body does not make enough insulin or cannot use it well. This causes high levels of blood glucose (blood sugar) to build up in your blood. Diabetes is a serious disease.



Why is diabetes dangerous?

Diabetes is a major risk factor for heart attack and stroke. Over time, high blood glucose damages the body. Diabetes can lead to blindness, amputation, and kidney problems.



Check off how many risk factors you have.

You are more likely to get type 2 diabetes if you:


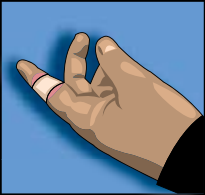
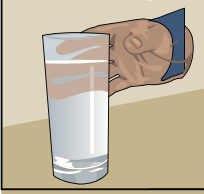


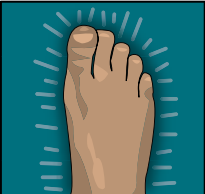
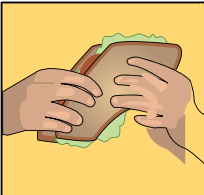

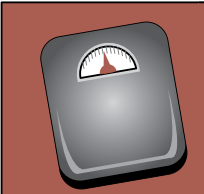

- Are overweight, especially if you have extra weight around your waist.
- Have a parent, brother, or sister with diabetes.
- Are Latino, African American, American Indian, Asian American, or Pacific Islander.
- Have had diabetes while pregnant (gestational diabetes).
- Have given birth to a baby weighing 9 pounds or more.
- Have high blood pressure:
 - Your blood pressure is 140/90 mmHg or higher, or
 - A health care provider has told you that you have high blood pressure.
- Have cholesterol levels that are not normal:
 - Your HDL cholesterol (good cholesterol) is 35 mg/dL or lower, or
 - Your triglyceride level is 250 mg/dL or higher.
- Are physically active fewer than three times a week.





Symptoms of Type 2 Diabetes

The symptoms of type 2 diabetes develop slowly. Some people may not have symptoms.

Feeling tired			Sores that do not heal
Often thirsty			Very dry skin
Having to urinate often			"Pins and needles" feeling in the feet
Increased hunger			Blurry vision
Unexplained weight loss			Feeling irritable

What is prediabetes?



Juan: “The doctor told me that I have prediabetes. My fasting blood sugar was 120 mg/dL, and I am also overweight. The news made me change my habits. I do not want to develop diabetes.”

Prediabetes is a condition in which blood glucose levels are higher than normal, but not high enough to have diabetes. People with prediabetes are likely to develop diabetes. If you have prediabetes, you can take these steps to prevent diabetes:

- Eat foods lower in fat and calories.
- Aim for a healthy weight, and lose weight if you are overweight.
- Be physically active on most days.



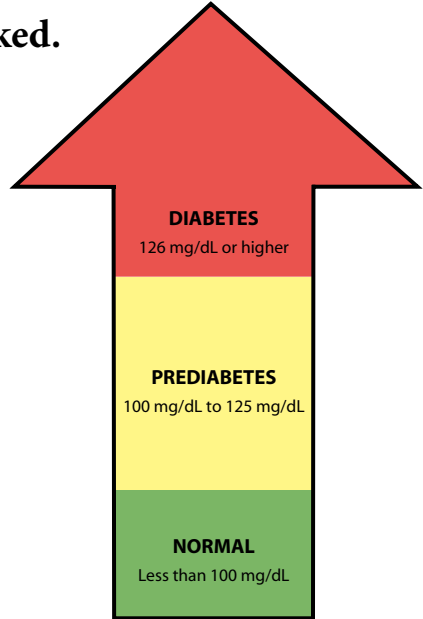


Do You Have Diabetes?

Have your blood glucose checked.

Your doctor can test your fasting blood glucose.

Check the chart to see if your blood glucose level is normal.



Juan: “My doctor told me I need to know the ABCs of diabetes control to prevent and control type 2 diabetes.”



What Are the ABCs of Diabetes Control?

- **A is for the A1C test.** This test measures how your blood glucose has been for the last 3 months. It lets you know if your blood glucose has been under control. Get this test done at least twice a year.
Number to aim for: less than 7%
- **B is for blood pressure.** The higher your blood pressure, the harder your heart has to work. Get your blood pressure checked at every doctor's visit.
Number to aim for: below 130/80 mmHg
- **C is for cholesterol.** “Bad” cholesterol—or LDL—builds up and clogs your arteries. Get your blood cholesterol tested at least once a year.
Number to aim for: below 100 mg/dL

Be sure to ask your doctor:

- What are the results of my A1C, blood pressure, and cholesterol tests?
- If my numbers are not normal, what actions should I take to lower my ABC numbers?
- How can I find a diabetes program for education and support in my community?





Juan's Family Plan To Prevent Diabetes

□ Get 30 to 60 minutes of moderate physical activity.

- Walk with your family or a friend.
- Dance *salsa*, *merengue*, or *cumbia*.
- Lift hand weights, stretch, or ride an exercise bike while you watch TV.



□ Eat less sodium, saturated fat, *trans* fat, cholesterol, and sugar.

- Season food with spices instead of salt.
- Trim the fat off meat and the skin off chicken.
- Bake, broil, or grill instead of frying.
- Use a small amount of vegetable oil instead of lard or butter.
- Cut down on sausage, bacon, and fried pork.
- Drink water and sugar-free beverages.



❑ **Eat more fiber.**

- Choose whole grains, fruits, vegetables, and beans.
- Add a piece of fruit to your lunch.
- Add vegetables and beans to soups and casseroles.



❑ **Stay at a healthy weight.**

Lose weight if you are overweight.

- Eat smaller portions—do not go back for a second serving.
- Drink water or other calorie-free drinks.



❑ **If you smoke, stop.**

- Ask your doctor, family, or friends to help you quit smoking.



If you already have diabetes, add these steps to control it.

- Check your blood glucose (blood sugar) levels as the doctor tells you.
- Take medicines as the doctor tells you, even when you feel fine.
- Ask your doctor about taking aspirin to prevent a heart attack.
- Check your feet every day. Check for cuts, bruises, red areas, or swelling.
- Brush your teeth and use dental floss every day.
- See your eye doctor once a year, or more often if you have eye problems.
- Find support to help you handle stress.



Lose a Little, Win a Lot

Juan: “I am not waiting to get diabetes. I am taking steps now to prevent it. I walk every day for 40 minutes, and I eat smaller portions. I have lost 8 pounds.”



Take Action!

Check the steps you will take to prevent or control diabetes.

Find out if you have diabetes.

Get your blood glucose level checked.

Get your blood pressure checked.

Get your blood cholesterol checked.

If you have diabetes, get your A1C checked twice a year.

Lose weight if you are overweight. Losing 10 pounds will help your heart.

Be physically active for 30 to 60 minutes on most days.

Eat foods lower in fat, calories, and sodium.

Take the “My Heart Health Card” to your next doctor’s appointment. Be sure to have it filled out.



You can help yourself, your family, and your community. It all starts with a few simple lifestyle changes.

My Heart Health Card

Use this card to record the results of your tests.
Take action to have normal levels.

♥ = Normal values

Name: _____

Weight	Date				
	Result				
BMI ♥ 18.5 to 24.9	Date				
	Result				
Waist Measurement ♥ Men—40 inches or less ♥ Women—35 inches or less	Date				
	Result				
Blood Pressure ♥ Less than 120/80 mmHg	Date				
	Result				
Tests to measure “fats” in the blood					
Total Cholesterol ♥ Less than 200 mg/dL	Date				
	Result				
LDL ♥ Less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
HDL ♥ 40 mg/dL or more	Date				
	Result				
Triglycerides ♥ Less than 150 mg/dL	Date				
	Result				
Tests to check sugar in the blood for diabetes					
Blood Glucose ♥ Fasting—less than 100 mg/dL	Date				
	Result				
A1C ♥ Less than 7%	Date				
	Result				
Other	Date				
	Result				



Play It Smart. Take Care of Your Heart

Diabetes, overweight, high blood pressure, rich meals, desserts, high waist measure, a lack of physical activity, and poor nutrition will bring bad news from your physician.

Take action now to prevent disease,
reduce the fat, STOP SMOKING, PLEASE!
Keep lots of fruits and veggies on your table
and when you shop, read the food label.

Turn off the TV and go for a walk.
Go with a friend and enjoy a good talk.
Plan for the future and increase your chances
of attending your kids' graduations and dances.

Change your lifestyle now—Play it smart!
Start living healthy, and guard your heart!

DISCRIMINATION PROHIBITED: Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**

NIH Publication No. 08-6355
June 2008

Proteja su corazón contra la diabetes

Corazones sanos, hogares saludables



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS EE.UU
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Lea otros folletos de la serie *Corazones sanos, hogares saludables*:

- ¿Está usted en riesgo de enfermarse del corazón?
- ¿Necesita bajar de peso?
- ¿Cómo están sus niveles de colesterol?
- Cuide su vida: Controle su presión arterial alta
- Goce de la vida sin el cigarrillo

Sitio web:

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_package.htm

Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquese con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Teléfono: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
Fax: 301-592-8563
E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI www.nhlbi.nih.gov.

Proteja su corazón contra la diabetes

Corazones sanos, hogares saludables



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

NIH Publicación No. 08-6355
Junio del 2008



La diabetes y el corazón, ¡tome precaución!

¿Sabía usted que la diabetes tipo 2 es un grave problema para las familias latinas?

- Afecta a hombres, mujeres y niños.
- Casi uno de cada diez latinos adultos tiene diabetes.
- Uno de cada cuatro latinos mayores de 35 años que tiene diabetes también tiene alguna enfermedad del corazón.



Juan Luna le enseñará las medidas que él y su familia han tomado para prevenir y controlar la diabetes.

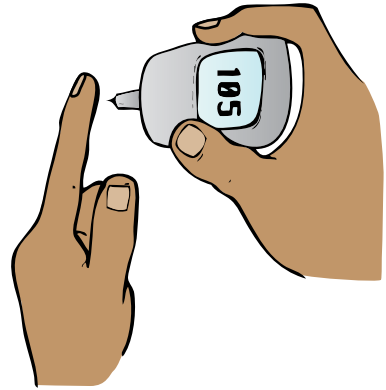
Juan: “La diabetes tipo 2 es muy común en mi familia. Mi papá y mi hermana tienen diabetes. Yo necesito estar informado acerca de la diabetes”.



Juan aprende sobre la diabetes tipo 2

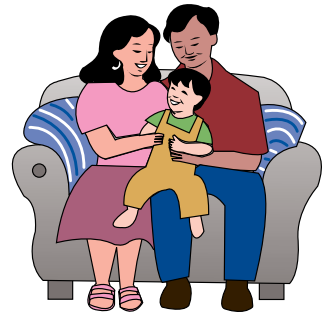
¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la puede usar bien. Esto hace que se acumulen niveles altos de azúcar en la sangre. La diabetes es una enfermedad grave.



¿Por qué es peligrosa la diabetes?

La diabetes es un factor de riesgo importante para un ataque al corazón y al cerebro. Con el tiempo, un nivel alto de glucosa en la sangre daña el cuerpo. La diabetes puede causar ceguera, amputaciones y problemas de los riñones.



Marque los factores que usted tiene que aumentan la posibilidad de que desarrolle diabetes tipo 2:


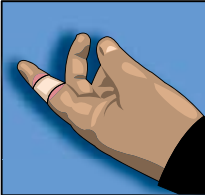
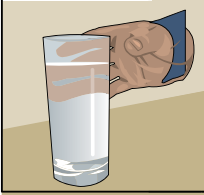



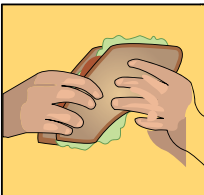



- Tiene sobrepeso, especialmente si tiene el peso adicional alrededor de la cintura.
- Tiene miembros de su familia inmediata —padre, madre, hermano o hermana— que tienen diabetes.
- Es latino, afroamericano, nativo norteamericano, asiático americano o isleño del Pacífico.
- Ha tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional).
- Ha tenido un bebé que pesó 9 libras o más al nacer.
- Tiene la presión arterial alta.
 - 140/90 mm Hg o más alta, o
 - Un profesional de la salud le ha dicho que tiene presión arterial alta.
- Tiene niveles de colesterol anormales:
 - Si su HDL (colesterol bueno) es de 35 mg/dL o menos
 - Si su nivel de triglicéridos es de 250 mg/dL o más
- Hace actividad física menos de 3 veces por semana.





Los síntomas de la diabetes tipo 2

Los síntomas de la diabetes tipo 2 se desarrollan poco a poco. Algunas personas no tienen síntomas.

Cansancio			Heridas o llagas que no se curan
Mucha sed			Piel muy seca
Orinar frecuentemente			Hormigueo en los pies
Much hambre			Visión borrosa
Pérdida inexplicable de peso			Irritabilidad

¿Qué es la prediabetes?



Juan: “El doctor me dijo que tengo prediabetes. El examen de azúcar en la sangre en ayunas me salió en 120 mg/dL. Además tengo sobrepeso. Esta noticia me hizo cambiar mis hábitos. No quiero tener diabetes”.

Las personas con prediabetes tienen el azúcar en la sangre más alta que lo normal pero no tan alta como para llamarse diabetes. Aún no tienen diabetes, pero tienen un alto riesgo de desarrollarla. Si usted tiene prediabetes puede seguir los siguientes pasos para prevenir la diabetes:

- Escoja alimentos bajos en grasa y calorías.
- Mantenga un peso saludable. Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Haga 30 a 60 minutos de actividad física moderada casi todos los días.



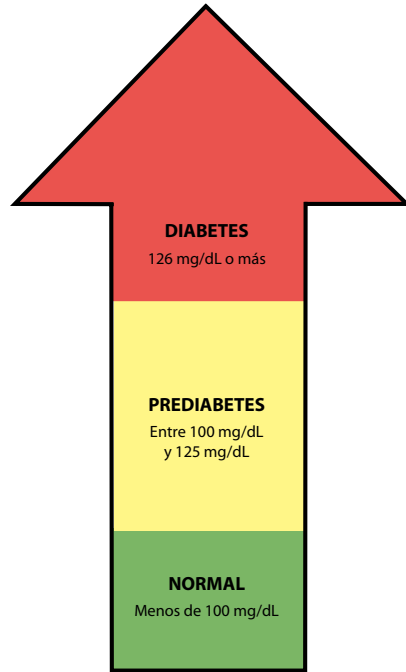


¿Tiene usted diabetes?

Mídase su nivel de glucosa en la sangre.

Su doctor le puede hacer el examen de glucosa en la sangre en ayunas.

Vea la gráfica para saber si su nivel de glucosa es normal, o si tiene prediabetes o diabetes.



Juan: “Los doctores recomiendan seguir los pasos clave para prevenir o controlar la diabetes tipo 2”.

¿Cuáles son los pasos clave para controlar la diabetes?

- **Hágase la prueba de sangre llamada A1c por lo menos dos veces al año.** Esta prueba mide cómo se encuentra el control de su diabetes en los últimos 3 meses. La meta para las personas con diabetes es tener una medida de A1c menor de 7.
- **Baje la presión arterial alta para que su corazón no trabaje demasiado fuerte.** Pídale al doctor que le mida su presión arterial en cada visita. La meta para las personas con diabetes es tener menos de 130/80 mm Hg de presión arterial.
- **Mantenga normales los niveles de colesterol.** El colesterol malo (LDL) se acumula y tapa las arterias. Pídale al doctor que le mida el colesterol LDL por lo menos una vez al año. La meta para las personas con diabetes es tener un nivel menor de 100 mg/dL de colesterol LDL.

No se olvide de preguntarle a su doctor:

- ¿Cuáles son mis resultados de la prueba A1c, la presión arterial y el colesterol?
- Si mis resultados no son normales, ¿qué pasos debo tomar para tenerlos normales?
- ¿Cómo puedo encontrar un programa de apoyo y educación sobre la diabetes?





Siga el plan de Juan y de su familia para prevenir la diabetes:

- **Haga de 30 a 60 minutos de actividad física moderada todos los días.**
 - Camine con su familia o algún amigo.
 - Baile salsa, merengue o cumbia.
 - Levante pesas de mano, haga ejercicios de estiramiento o pedalee una bicicleta estacionaria mientras ve televisión.



- **Coma menos sodio, grasa saturada, grasa *trans*, colesterol y azúcar.**
 - Sazone los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal.
 - Quite la grasa de la carne y el pellejo del pollo.
 - Prepare los alimentos al horno, a la brasa, a la parrilla o al vapor en lugar de freírlos.



- Use poca cantidad de aceite vegetal en lugar de manteca o mantequilla.
- Coma menos chorizo, tocino o chicharrón.
- Tome agua o bebidas sin azúcar.

❑ **Coma más alimentos con fibra.**

- Escoja frutas, vegetales, frijoles y cereales integrales.
- Coma una fruta con su almuerzo.
- Agregue vegetales y frijoles (habichuelas) a las sopas o guisos.



❑ **Mantenga un peso saludable.**
Baje de peso si tiene sobrepeso.

- Coma porciones más pequeñas. Sírvese una sola vez.
- Tome agua o bebidas sin calorías.



❑ **Si fuma, deje de fumar.**

- Pida ayuda a su doctor, familia y amigos para dejar de fumar.



Si ya tiene diabetes, siga estos consejos para controlarla:

- Mídase el nivel de azúcar en la sangre (glucosa) cómo se lo indica el doctor.
- Tome los medicamentos siguiendo las indicaciones del doctor aunque se sienta bien de salud.
- Pregunte a su doctor si puede tomar aspirina para prevenir un ataque al corazón.
- Revítese los pies todos los días. Busque heridas, ampollas, manchas rojas o hinchazón.
- Lávese los dientes y use hilo dental todos los días.
- Visite al especialista de los ojos una vez al año. Hágalo más seguido si tiene algún problema en la vista.
- Busque ayuda para que logre manejar el estrés.



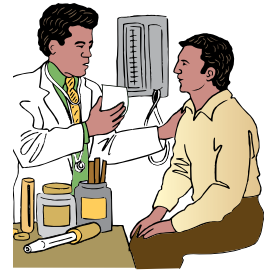
Pierda un poco, ¡gane mucho!

Juan: “No quiero tener diabetes. Estoy tomando medidas para prevenirla. Camino 40 minutos diarios y como porciones más pequeñas de comida. He perdido 8 libras”.



¡Actúe ahora!

- Marque los pasos que seguirá para prevenir o controlar la diabetes.**
- Me haré el examen para medir el azúcar en la sangre para saber si tengo diabetes.
- Me haré medir la presión arterial.
- Me haré el examen que mide el colesterol en la sangre.
- Si tengo diabetes, me haré la prueba A1c dos veces al año.
- Perderé peso si tengo sobrepeso. Perder 10 libras me ayudará a tener un corazón saludable.
- Haré de 30 a 60 minutos de actividad física moderada todos los días.
- Comeré alimentos que contengan menos grasa, calorías y sodio.
- Llevaré mi tarjeta de salud del corazón a mi próxima cita con el doctor. Buscaré ayuda para llenarla.



No sólo se beneficiará usted, sino que también se beneficiarán su familia y su comunidad. Todo comienza con unos pocos cambios sencillos en sus hábitos diarios.

Mi tarjeta de salud del corazón

Use esta tarjeta para anotar los resultados de sus pruebas. Tome acción para tener niveles normales.

♥ = Niveles normales

Nombre: _____

Peso	Fecha			
	Resultado			
Índice de masa corporal ♥ 18.5 a 24.9	Fecha			
	Resultado			
Medida de la cintura ♥ Hombres: 102 cm (40 pulgadas) o menos ♥ Mujeres: 88 cm (35 pulgadas) o menos	Fecha			
	Resultado			
Presión arterial ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha			
	Resultado			
Prueba de sangre para medir las "grasas"				
Colesterol total ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
LDL ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
HDL ♥ 40 mg/dL o más	Fecha			
	Resultado			
Triglicéridos ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
Prueba de sangre para medir el azúcar para la diabetes				
Glucosa en la sangre ♥ En ayunas: menos de 100 mg/dL	Fecha			
	Resultado			
A1c ♥ Menos de 7%	Fecha			
	Resultado			
Otras pruebas:	Fecha			
	Resultado			



¡Alto al riesgo! Cuida tu corazón

La diabetes y la presión arterial alta son cosas que no nos hacen falta. El sobrepeso y un alto nivel de colesterol, la vida sedentaria y beber demasiado alcohol, ¿y qué decir de la mala alimentación? son cosas que atentan ¡contra nuestro corazón!

Disfruta de las frutas y de toda verdura y así lograrás cambiar ¡la medida de tu cintura! Pon a un lado la comida frita y sin miedo ni retraso, ¡al médico visita! Haz caso a los consejos en estos libritos y tú y tu familia llegarán a viejitos.

Y no te olvides de decirle adiós al cigarrillo, ni de apuntar tus exámenes en un cuadernillo. No pases horas frente a la televisión, mas de la actividad física, ¡haz tu misión! Sal a caminar con tu familia o vecinos ¡y así mejorarás la salud de muchos latinos!

SE PROHIBE LA DISCRIMINACIÓN: En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor que ha sido promulgada por el Congreso desde 1964, ninguna persona en los Estados Unidos, sea por razones de raza, color, origen, incapacidad o edad, quedará excluida de practicar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que recibe fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acato a estas leyes y Ordenes Ejecutivas.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**

NIH Publicación No. 08-6355
Junio del 2008