

Un Corazón Sano

Sabia usted...teniendo diabetes aumenta su riesgo de tener enfermedad cardiaca, ataque del corazón, y embolia? Las estadísticas demuestran que la enfermedad cardiaca y la embolia explican aproximadamente 65% de muertes en las personas con diabetes. Para protegerse contra esto, usted debe mantener un corazón sano y vasos sanguíneos sanos. Usted puede hacer esto realizando algunos cambios en su forma de vida.

La nutrición sana, junto con actividad física, son componentes importantes en la prevención y el manejo de la diabetes y de la enfermedad cardiaca. Aquí están algunas sugerencias para seguir:



- **Elija** las carnes magras y los productos lácteos con poca grasa. Esto ayudara a controlar la cantidad de grasa saturada en su dieta y bajar o mantener niveles del colesterol dentro de limites normales.
- **Limite** las grasas “trans” como pueden elevar el colesterol y niveles de LDL. Los alimentos altos en grasa “trans” incluyen los pasteles, las galletas, los buñuelos, las margarinas duras, y otras grasas solidas. Al leer la lista de ingredientes de alimentos, busque los “aceites hidrogenados” como indicador de las grasas “trans.”
- **Aumente** su uso de las grasas beneficiosas que ayudaran bajar el colesterol y los triglicéridos, mientras aumentan los niveles del colesterol bueno (HDL). Estos incluyen grasas monoinsaturadas (aceite de oliva, aguacate, almendras, aceite de maní), grasas Poliinsaturadas (aceite de maíz, aceite de girasol, nueces), y grasas Omega-3 (salmón, atún, linaza,

aceite de canola).

- **Consuma** los pescados altos en grasas Omega-3, 2-3 veces por semana. Considere el cocinar al horno, el asar, o el asar a la parrilla. Evite los pescados fritos.
- **Aumente** la cantidad de fibra dietética. Se recomienda que los adultos consumen 20-35 gramos de fibra al día, como ayuda bajar el colesterol. Los alimentos altos en fibra incluyen los panes, y los cereales integrales, las frutas, y los vegetales. Recuerde beber suficiente líquidos.
- **Limite** el sodio en su dieta. Reduzca a no mas de 2.3 gramos (2,300 mg) al día. Intente usar las hierbas y las especias naturales para sazonar los alimentos.



“Limite el sodio en su dieta. Intente usar las hierbas y las especias naturales para sazonar los alimentos.”

Un Corazón Sano

- **Limite** su consume de alcohol. Si usted bebe alcohol, la recomendación es no mas de 1 bebida al día para las mujeres, y no mas de 2 al día para los hombres. Discuta el uso del alcohol con su equipo del cuidado medico para determinar si es apropiado para usted.
- **Haga** actividad física la mayoría de los días de la semana. Trata de hacer un total de 150 minutos de actividad moderada en intensidad (ritmo cardiaco creciente) cada semana. Debe obtener el permiso de su medico antes de empezar un programa de ejercicio nuevo.
- **Mantenga** un peso sano. Su equipo del cuidado medico puede ayudarle a determinarse cual es un peso sano y realístico para usted.
- **Si usted fuma, PARE.** El fumar aumenta su riesgo de ataque del corazón y ciertos tipos de cáncer. También aumenta niveles de colesterol y de la presión arterial.



“Si usted fuma, PARE. El fumar aumenta su riesgo de ataque del corazón y ciertos tipos de cáncer. También aumenta niveles de colesterol y de la presión arterial”

Sepa sus Números!

HbA1c	menos de 7%
Presión Arterial	menos de 130/80
Colesterol Total	menos de 200
HDL (Bueno)	mas de 40 (hombres) mas de 50 (mujeres)
LDL (Malo)	menos de 100
Triglicéridos	menos de 150

La **HbA1c** es un resultado del análisis de sangre que le dice a usted y a su equipo del cuidado médico sobre su control del azúcar de sangre sobre los dos a tres meses anteriores. ¡Este resultado no le dice los cambios en su azúcar de sangre de día a día - así que continúe con el monitoreo!

La **presión arterial** es una medida de la presión de la sangre contra las paredes de las arterias. El primer valor (sistólico) mide la presión cuando el corazón se contrae. El segundo valor (diastólico) mide la presión mientras que el corazón esta relajado.

El **colesterol** es una sustancia grasosa en nuestro cuerpo que viene de los alimentos que comemos y también se almacena en el hígado. El colesterol tiene funciones importantes en nuestro cuerpo, incluyendo la fabricación de las hormonas. Sin embargo, demasiado colesterol lleva a una acumulación en las paredes de las arterias, posiblemente causando obstrucción.



Manténgase activo haciendo 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días!

South Eastern Florida Regional Diabetes Program
Diabetes Education Service
1450 Northwest 10th Avenue, Miami FL, 33136
Phone: 305-243-3696
Fax:305-243-5791
© 2009

