

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



La diabetes puede producir un ataque al corazón o una embolia, pero no tiene que ser así.

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

Pregúntele al médico lo siguiente:

1. ¿Cuáles son los resultados de mis pruebas de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol?
2. ¿Cuáles deberían ser los resultados ideales?
3. ¿Qué debo hacer para lograr esos resultados?

**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, granos y cereales integrales.
- ♥ Coma alimentos sabrosos que tengan menos sal y menos grasa. Llame al 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP) y pida gratis el libro de recetas y plan de comidas.
- ♥ Haga por lo menos 30 minutos de actividad física todos o casi todos los días. La actividad física le ayudará a mantener un peso sano.
- ♥ Deje de fumar. Busque ayuda para dejar el tabaco. Llame al 1-800-784-8669 (1-800-QUIT-NOW).
- ♥ Tome los medicamentos como se los receta el médico.
- ♥ Pregúntele al médico acerca de tomar aspirina.

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

Cuando vaya a consulta con el médico, lleve este registro y anote los resultados de sus pruebas de A1C, presión arterial y colesterol. Trate de alcanzar los resultados ideales con la ayuda de su médico, familiares y amigos.

META: CUIDE SU CORAZÓN

Hable con su médico sobre cuáles deben ser sus resultados ideales.

1. A1C

La prueba A1C (A-uno-C), manera abreviada de referirse a la prueba de la hemoglobina A1C, mide el promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.

**Resultado deseable para la A1C para muchas personas:
Por debajo de 7**

Hágase la prueba por lo menos dos veces al año

Fecha _____
Resultado _____

2. PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta hace que el corazón trabaje demasiado.

Resultado deseable para la presión arterial para la mayoría de las personas: Por debajo de 140/80, a no ser que su médico le indique un nivel diferente.

Hágase la prueba cada vez que vaya a consulta médica

Fecha _____
Resultado _____

3. COLESTEROL

El colesterol malo, o colesterol LDL, se acumula y tapa los vasos sanguíneos.

Resultado deseable: Pregunte cuáles deberían ser sus niveles de colesterol.

Hágase la prueba por lo menos una vez al año

Fecha _____
Resultado _____



1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP) • TTY: 1-866-569-1162
www.diabetesinformacion.org

Revisada en junio del 2013 Publicación NIH No. 13-50585 NDEP-58