

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
CORAZÓN
Controle su
Azúcar, Presión
y Colesterol

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



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 el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Las concentraciones altas de azúcar en la sangre pueden, con el tiempo, perjudicar 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, o LDL, se acumula y tapa las arterias. Si controla estos tres factores 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 deben ser los resultados ideales?
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 sugar, blood pressure, and cholesterol. High sugar 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 means a longer and healthier life.

Ask your doctor these questions:

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

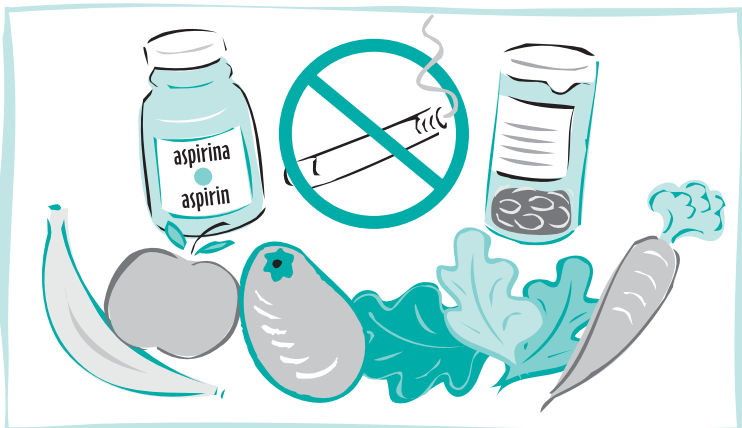


Usted puede vivir más y disfrutar de su familia, mejorar su salud y reducir el riesgo de sufrir de enfermedades del corazón.

Actúe ahora mismo:

- ♥ Consuma más frutas, vegetales, granos y cereales integrales.
- ♥ Coma alimentos que tengan menos sal y menos grasa. Llame al 1-800-860-8747 y pida gratis el libro de recetas y el plan de comidas.
- ♥ Haga por lo menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana. La actividad física le ayudará a mantener un peso sano.
- ♥ Deje de fumar – busque ayuda para poder dejar el cigarrillo.
- ♥ Tome los medicamentos como se los receta el médico.
- ♥ Pregunte al médico acerca de tomar aspirina.

Pida a sus familiares y amigos que le 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 and meal planner for making healthy meals by calling 1-800-860-8747.
- ♥ Get at least 30 minutes of physical activity five days a 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

1-800-860-8747

www.niddk.nih.gov

Centers for Disease Control and Prevention

1-877-232-3422

www.cdc.gov/diabetes

National Council of La Raza

National Latino Diabetes Initiative

202-785-1670

www.nldi.org

National Alliance for Hispanic Health

Su Familia: National Hispanic Family Health Helpline

1-866-783-2645

www.hispanichealth.org

National Heart, Lung, and Blood Institute

301-592-8573

www.nhlbi.nih.gov

American Diabetes Association

1-800-342-2383

www.diabetes.org

American Heart Association

1-800-AHA-USA1

www.americanheart.org

American Dietetic Association

1-800-366-1655

www.eatright.org

American Association of Diabetes Educators

1-800-TEAM-UP4

www.aadenet.org

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

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

CARA DE LA TARJETA

META: CUIDE SU CORAZÓN

su azúcar, presión, y colesterol

1. AZÚCAR EN LA SANGRE

La prueba A1C (A-uno-C), manera abreviada de referirse a la prueba de la hemoglobinaA1C, mide el promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.

Resultado deseable para el azúcar en la sangre:

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 sugar, blood pressure, and cholesterol** numbers when you visit your doctor. Work with your doctor, friends, and family to reach your goals.

FRONT OF CARD

GOAL: TAKE CARE OF YOUR HEART

blood sugar, blood pressure, and cholesterol

1. BLOOD SUGAR

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

Suggested Blood Sugar 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 consulta con el médico, llévela y anote aquí los resultados de sus pruebas de **azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol**. Trate de alcanzar los resultados ideales con la ayuda de su médico, familiares y amigos.

REVERSO DE LA TARJETA

2. PRESIÓN ARTERIAL

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

Resultado deseable para la presión arterial: Por debajo de 130/80
Hágase la prueba cada vez que vaya a consulta médica

Fecha _____

Resultado _____

3. COLESTEROL

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

El resultado deseable para el colesterol: Para el 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 sugar, blood pressure, and cholesterol** numbers when you visit your doctor. Work with your doctor, friends, and family to reach your goals.

BACK OF CARD

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

NDEP-58
September 2002