

Averigüe lo que puede hacer por su corazón en www.sistertosister.org

- Infórmese sobre las enfermedades del corazón.
- Encuentre un centro para pruebas de detección.
- Evalúe su nivel personal de riesgo.
- Elabore un plan de acción personal.
- Anote el progreso de la salud de su corazón.
- Pida asesoramiento a los expertos.
- Ofrezca y obtenga apoyo comunitario.
- Descubra consejos diarios sobre la salud del corazón... ¡y mucho más!



Sister to Sister: The Women's Heart Health Foundation, es una organización nacional 501(c)(3) sin fines de lucro, que se dedica a prevenir las enfermedades del corazón de las mujeres al:

- Ofrecerles chequeos cardíacos para promover la detección temprana y el tratamiento de las enfermedades del corazón y sus factores de riesgo.
- Aumentar la sensibilización de que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres en Estados Unidos.
- Ayudarles a hacer cambios saludables en su estilo de vida para reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

SISTER TO SISTER

4701 Willard Avenue, Suite 223
Chevy Chase, MD 20815
Tel: 1.888.718.8033
Email: info@sistertosister.org
www.sistertosister.org

Estos materiales acerca de la salud cardiaca fueron traducidos por AARP.

Prevención de la diabetes



USTED TIENE EL PODER PARA TENER UN CORAZÓN SANO



SISTER TO SISTER
The Women's Heart Health Foundation

La conexión entre la diabetes y la salud del corazón

Las personas con diabetes tienen el doble de probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular o un infarto que las personas que no la padecen. A largo plazo, el daño al sistema circulatorio y del corazón también puede producirse durante la etapa de “prediabetes”, en la cual los niveles de glucosa en la sangre de una persona son elevados pero no lo suficiente como para considerarse diabetes. Por eso es importante saber si uno tiene diabetes o si corre el riesgo de padecerla. Existen tres tipos de diabetes: el tipo 1 generalmente se diagnostica en niños y adultos jóvenes y se produce cuando el organismo deja de producir insulina. El tipo 2 es más común y se produce cuando el cuerpo no utiliza la insulina correctamente. La diabetes gestacional se produce durante el embarazo y es similar a la del tipo 2. Las mujeres que tuvieron esta enfermedad son más propensas a sufrir de diabetes tipo 2 en el futuro.

Lo bueno es que usted puede prevenir o retrasar la aparición de diabetes tipo 2 mediante una dieta, ejercicio físico y el control periódico del nivel de glucosa en la sangre.

Una prueba de glucosa en sangre puede diagnosticar diabetes o determinar su nivel de riesgo. A continuación, encontrará todo lo que debe saber sobre los tres métodos de pruebas más comunes.

Prueba de glucosa en sangre: Se trata de una prueba básica y no requiere ayuno. Si sus valores son superiores a los 200 mg/dL, converse con su médico sobre la posibilidad de realizar una prueba más precisa. 200 mg/dL o menos = ideal; más de 200 mg/dL = riesgo alto.

Prueba de glucosa en sangre con ayuno (FPG): Se trata de una prueba más precisa y es la que se utiliza con más frecuencia para diagnosticar o descartar la diabetes. No podrá ingerir ningún alimento durante al menos ocho horas antes de hacerse la prueba. Menos de 100 mg/dL = normal; 100 a 125 mg/dL = límite de riesgo; 126 o más mg/dL = riesgo alto.

Prueba oral de tolerancia a la glucosa (OGTT): Se trata de la prueba más exacta para diagnosticar la diabetes y requiere un ayuno previo de al menos ocho horas. Su nivel de glucosa en sangre se verifica inmediatamente antes de beber un líquido que contiene glucosa disuelta en agua y otra vez trascurridas dos horas. 139 mg/dL o menos = normal; 140 a 199 mg/dL = prediabetes; 200 mg/dL o más = diabetes.

Entre nosotras...



Cuándo debe realizar una prueba de diabetes

- Si usted es mayor de 45 años, especialmente si también tiene sobrepeso
- Si usted es menor de 45 años, tiene sobrepeso y tiene uno o más de estos factores de riesgo: antecedentes de diabetes en la familia; antecedentes de alto riesgo debido a su raza o etnia; presión arterial alta; colesterol alto; inactividad física; antecedentes de enfermedades cardíacas; haber dado a luz a un bebé que pesaba más de 9 libras; antecedentes de diabetes gestacional o diagnóstico de síndrome de poliquistosis ovárica.

SÍ, USTED PUEDE PREVENIR EL TIPO 2 DE DIABETES

Diez cambios saludables para el corazón

1. Establezca un sistema de apoyo. Es más fácil realizar cambios saludables si cuenta con el apoyo de las personas que la rodean.
2. Alcance y mantenga un peso saludable. Una de las formas de saber si tiene un peso saludable es controlar su BMI (índice de masa corporal). Puede calcular el suyo en internet en www.nhlbisupport.com/bmi.
3. Reduzca su nivel de azúcar en la sangre prestando atención a lo que come y bebe. Para comenzar, limite el consumo de bebidas con azúcar y los refrigerios con muchas calorías.
4. Controle el tamaño de las porciones que consuma. Intente comer en platos más pequeños y evite servirse otra porción.
5. Lea las etiquetas de los alimentos. Elija alimentos con baja cantidad de grasas saturadas, grasas transgénicas, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados.
6. Trate de no comer para afrontar emociones como el estrés, el aburrimiento o la frustración.
7. Haga ejercicio físico; puede ayudar a su cuerpo a usar la insulina más eficazmente. Si usted no acostumbra hacer ejercicio, comience con períodos de diez minutos un par de días a la semana. ¡Todo cuenta!
8. Busque formas de incrementar la actividad física en su vida cotidiana. Suba por las escaleras en lugar de tomar el ascensor, juegue con sus hijos, etc.
9. Trate de buscar formas de eliminar el estrés; intente respirar profundamente, salir a caminar o escuchar su música favorita.
10. Tome los medicamentos tal cual como se los han recetado, incluidos los medicamentos de venta libre.

OBTENGA MÁS CONSEJOS EN SISTERTOSISTER.ORG (EN INGLÉS).