

Salud cardíaca para personas con diabetes

Si usted tiene diabetes, corre un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Lista de control básica (el ABC de la buena salud)

Hable con su médico sobre sus valores básicos y cuáles son los valores correctos para usted.



A A1C

La prueba A1C mide los niveles promedio de glucosa (azúcar) en la sangre durante los últimos 3 meses. Si tiene niveles elevados de azúcar en la sangre por mucho tiempo, se pueden dañar sus vasos sanguíneos, riñones, ojos y pies.

Valor saludable de A1C: menos de 7
Evaluado al menos dos veces por año.



B Presión arterial

La presión arterial alta hace que el corazón se esfuerce demasiado. Puede provocar ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, y daño en sus riñones y sus ojos.

Valor saludable de la presión arterial para diabéticos: menos de 140/90*
Contróla en cada visita al médico.



C Colesterol

El colesterol malo, o LDL, obstruye sus vasos sanguíneos, lo que puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. El colesterol "bueno", o HDL, ayuda a eliminar el colesterol "malo" de sus vasos sanguíneos.

Valores saludables de colesterol:
menos de 100 para LDL
Hágase un análisis de colesterol por lo menos una vez al año.

¿Cómo puedo controlar mis valores básicos (ABC de una buena salud)?



A continuación se detallan cosas importantes que puede hacer para controlar sus valores básicos.

Coma bien.

- Coma alimentos ricos en fibra, como panes y cereales integrales, arroz integral, lentejas, frijoles, frutas y verduras.
- Coma grasas saludables para el corazón, como pescado, nueces, semillas y aguacate.
- Coma menos alimentos con alto contenido de grasas trans o grasas saturadas, azúcar y sal. Intente omitir la sal o agregar menos sal, y pida una porción más pequeña – como una porción infantil – de papas fritas. En lugar de freír, pruebe hornear, asar a la parrilla o cocinar a la plancha y use aceite en lugar de manteca, crema, manteca vegetal, grasa de cerdo o margarina.

Muévase.

- Los adultos deben realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada al menos 5 veces a la semana. Puede dividir los 30 minutos en períodos de tiempo más cortos durante el día.
- ¡Puede mantenerse activo sin necesidad de ir a un gimnasio! Caminar, bailar, andar en bicicleta o jugar al tenis son todas maneras de hacer actividad física sin ir a un gimnasio.

Tome su medicamento como le indicó su médico.

Continúe tomando sus medicamentos hasta hablar con su médico.

Busque ayuda para controlar el estrés.

Pida ayuda si se siente deprimido. Hable con un consejero en salud mental, amigo, un familiar o un líder religioso o espiritual en quien confíe y que pueda escuchar sus preocupaciones.

Deje de fumar.

Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o visite www.makesmokinghistory.org

¿Conoce los signos de un ataque cardíaco?

Para obtener más información sobre la salud cardíaca, incluyendo signos y síntomas de un ataque cardíaco, visite: www.mass.gov/dph/heartstroke

Para conocer más consejos sobre cómo comer sano y hacer actividad física, visite www.mass.gov/massinmotion

Para obtener más información sobre la diabetes, visite mass.gov/dph/diabetes

