



CÓMO CONTROLAR LA GLUCEMIA

1 COMPRENDE LA GLUCEMIA

El primer paso para controlar la glucemia es comprender qué hace que aumenten los niveles de azúcar en sangre. heart.org/Diabetes

GLUCOSA

Los carbohidratos y los azúcares de los alimentos y las bebidas se convierten en glucosa (azúcar) en el estómago y en el aparato digestivo. Así, la glucosa llega al torrente sanguíneo.

INSULINA

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y que permite que las células del organismo absorban la glucosa de la sangre y que desciendan los niveles de azúcar en sangre.

En las personas que padecen diabetes tipo 2, la glucosa se acumula en la sangre en lugar de pasar a las células debido a lo siguiente:

El cuerpo desarrolla "resistencia a la insulina" y no puede utilizar de forma eficaz la insulina que produce.



El páncreas pierde paulatinamente la capacidad de producir insulina.



Esto puede derivar en una glucemia alta.



2 SIGUE LOS VALORES

Los profesionales de la salud pueden medir los valores de glucemia y realizar recomendaciones. Si te diagnostican diabetes de tipo 2, tendrás que realizar un seguimiento regular del nivel de azúcar en sangre. Know Diabetes by Heart puede ayudarte a controlar la diabetes de tipo 2. KnowDiabetesbyHeart.org

Glucemia en ayunas	Diagnóstico	Significado
Inferior a 100 mg/dl	Normal	Intervalo saludable
De 100 a 125 mg/dl	Prediabetes (alteración de la glucosa en ayunas)	Riesgo elevado de diabetes
126 mg/dl o más	Diabetes Mellitus (diabetes de tipo 2)	Riesgo elevado de cardiopatía o accidente cerebrovascular

3 CONSEJOS



COME DE FORMA INTELIGENTE

Consume verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas magras y pescado. Restringe las bebidas azucaradas, los azúcares añadidos, los alimentos grasos, las carnes procesadas y el sodio. heart.org/EatSmart



MUÉVETE MÁS

La actividad física te puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes y a regular la enfermedad en caso de que ya la padezcas. heart.org/MoveMore



CONTROLA TU PESO

Mantén un peso adecuado para ayudar a prevenir, retrasar o regular la diabetes. heart.org/Weight



NO FUMES

Fumar, vaporear o consumir tabaco de otro modo pueden aumentar el riesgo de cardiopatía, accidente cerebrovascular, diferentes tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. También pueden afectar a la regulación de la prediabetes y la diabetes. heart.org/Tobacco

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/DIABETES



American Heart Association®
Healthy for Good™



CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL

1 COMPRENDE LOS NIVELES DE COLESTEROL

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que procede de dos fuentes: **ALIMENTOS** y **EL PROPIO ORGANISMO**. Se encuentra únicamente en alimentos de origen animal. Las lipoproteínas (LDL y HDL) lo transportan por el organismo.



HDL = BUENO

Lipoproteína de alta densidad que se conoce como **colesterol "bueno."**



LDL = MALO

Lipoproteína de baja densidad que se conoce como **colesterol "malo."**

El HDL evita que el LDL se adhiera a las paredes arteriales y reduce la formación de placas de ateroma. Este proceso puede reducir el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular. heart.org/Atherosclerosis

TRIGLICÉRIDOS:

Las grasas más comunes del organismo.

COLESTEROL TOTAL:

HDL + LDL + 1/5 de la concentración de triglicéridos = **colesterol total.**

2 SIGUE LOS VALORES



Los profesionales de la salud pueden medir el colesterol y ayudarte a comprender el significado de los diferentes valores.



Realiza un seguimiento periódico de los valores de colesterol y toma medidas para reducir el colesterol alto.

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/CHOLESTEROL

3 CONSEJOS



COME DE FORMA INTELIGENTE

Come verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas magras de origen animal y pescado. Restringe las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes grasas o procesadas, los productos lácteos enteros, los huevos y los aceites tropicales. heart.org/EatSmart



MUÉVETE MÁS

La actividad física ayuda a reducir el colesterol. heart.org/MoveMore



CONOCE LAS GRASAS

Las grasas que ingieres pueden afectar tus niveles de colesterol. Sustituye las grasas saturadas por grasas no saturadas. heart.org/Fats



NO FUMES

El tabaco reduce los niveles de colesterol HDL bueno y aumenta el riesgo de cardiopatía. heart.org/Tobacco



TOMA LOS MEDICAMENTOS PRESCRITOS

Puede que el médico te recete estatinas u otros medicamentos para regular el colesterol.