

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Su corazón: Alimentación saludable para reducir el colesterol y la diabetes

### Enfermedad cardíaca:

es una enfermedad que afecta el músculo cardíaco o los vasos sanguíneos.

**Diabetes:** Cuando permanece demasiada azúcar en la sangre.

**Colesterol:** Una capa cerosa que puede acumularse en el organismo y obstruir el flujo de la sangre.

**Arterias:** Conductos que llevan sangre fresca y oxígeno al corazón y al organismo.

### ¿Sabía usted que?

Son más los hombres estadounidenses que mueren a causa de una enfermedad cardíaca que los que mueren a causa de cualquier otra enfermedad.<sup>1</sup>

### El vínculo entre el colesterol alto, la diabetes y las enfermedades cardíacas

La diabetes, el colesterol alto y otras enfermedades cardíacas afectan su corazón y sus arterias. Si usted tiene diabetes o colesterol alto, es más probable que padezca una enfermedad cardíaca.

### La mayoría de los tipos de diabetes, el colesterol alto y las enfermedades cardíacas se pueden prevenir

Hay muchas cosas que usted puede hacer para prevenir o controlar la diabetes y el colesterol alto. Comience con la **lista de control para la buena salud** a continuación.

### Lista de control para la buena salud

**Consulte a su médico para realizarse un control completo.** Su médico puede ayudarle a medir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes o colesterol alto.

**Usted puede tomar buenas decisiones todos los días para estar saludable.**

- No fume.**
- Consuma una dieta saludable.** Consuma alimentos con bajo contenido de grasas, colesterol y sodio (sal). Consuma carnes magras como pavo o pollo. Consuma alimentos que digan “con bajo contenido de grasas” o “descremado”. Si usted tiene diabetes, los alimentos como el pan, las papas, las arvejas y la leche son los que más afectan su nivel de azúcar en la sangre.
- Haga ejercicios.** Haga actividades que disfrute. Invite a la familia o los amigos para que lo acompañen. Sólo 30 minutos de ejercicios casi todos los días le ayudarán a:
  - evitar las enfermedades cardíacas;
  - fortalecer sus músculos y aumentar su energía.
- Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.
- Tome todos los medicamentos de la forma en que su médico le indica.**



# Su corazón: Alimentación saludable para reducir el colesterol y la diabetes

Busque alimentos con el símbolo de la Asociación Estadounidense del Corazón. Son bajos en grasas saturadas.<sup>2</sup>

## Coma menos para disfrutar más la vida

Cuando su organismo consume más calorías de las que usa, usted sube de peso. El sobrepeso puede provocar diabetes o enfermedades cardíacas. A continuación le presentamos algunas formas de comer menos:

- Consuma porciones más pequeñas. No consuma una segunda porción.
- Use un plato más pequeño.
- Limite la comida rápida. Por lo general las porciones son más grandes y tienen alto contenido de calorías.

## Disminuir su nivel de colesterol

Para prevenir o disminuir el colesterol alto, debe comer menos grasas. A continuación le presentamos algunas formas de comer menos grasas:

- Cocine al horno, asados, hervidos, escalfados o a la parrilla las carnes y los pescados. Limite el consumo de carnes y pescados fritos o apanados.
- Quítele la piel al pollo y la grasa de la carne de res y de cerdo.
- Cocine los porotos y el arroz sin manteca o carnes grasosas.
- Consuma productos lácteos semidescremados o descremados como leche y queso.

## Controle su diabetes

Para controlar la diabetes, usted debe:

- Mantener siempre sus niveles de azúcar en la sangre. Hable con su médico sobre cuáles son los mejores niveles de azúcar en la sangre para usted.
- Hablar con su médico o nutricionista para desarrollar una buena dieta que funcione para usted.
- Consumir comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Comer aproximadamente las mismas cantidades todos los días.
- Tomar sus medicamentos a la misma hora todos los días.
- Hablar con su médico para hacer un plan de ejercicios. Haga ejercicios aproximadamente a la misma hora todos los días.

### Referencias

1. Rosamund W, Flegal K, Friday G, et al. Heart Disease and Stroke Statistics—2007 Update: A Report from the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. [Estadísticas de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, actualización 2007: Informe del Comité de Estadísticas y del Subcomité de Accidentes Cerebrovasculares de la Asociación Estadounidense del Corazón]. *Circulación*. 2007;115:e69-e171.
2. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. "What Certification Means" [¿Qué significa la certificación? (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: [http://www.heartcheckmark.org/print\\_presenter.jhtml?identifier=4973](http://www.heartcheckmark.org/print_presenter.jhtml?identifier=4973). Fecha de acceso: 5 de junio de 2007.