

Cómo cuidar su corazón

Guía No. 18

Probablemente el encargado del cuidado de su salud le ha dicho que tiene un alto riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón. O, tal vez, usted ya tuvo un ataque al corazón. Tener diabetes significa que usted tiene muchas más probabilidades de tener la enfermedad de arteria coronaria (corazón) y de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral. La buena noticia es que puede tomar medidas para prevenir el desarrollo de enfermedades del corazón o para reducir sus probabilidades de sufrir otro ataque al corazón. Los cambios en el estilo de vida, como la selección de alimentos con cuidado y hacer actividad física, así como tomar las medicinas, puede ayudar.

¿Qué es la enfermedad de arteria coronaria?

La enfermedad de arteria coronaria es causada por el bloqueo o la estrechez de los vasos sanguíneos que van hacia su corazón. Es la forma más común de enfermedad del corazón. Su sangre transporta oxígeno y otros materiales necesarios al corazón. Los depósitos de grasa pueden bloquear parcial o totalmente los vasos sanguíneos que se dirigen hacia su corazón. Un ataque al corazón ocurre cuando se reduce o se corta el suministro de sangre hacia éste.

¿Qué medidas puedo tomar para prevenir la enfermedad de arteria coronaria?

Usted puede reducir su riesgo, si mantiene los resultados claves de la diabetes dentro de su objetivo al escoger con cuidado los alimentos, hacer actividad física y tomar medicinas. Bajar de peso también puede ayudarlo a controlar sus resultados claves y a prevenir las enfermedades del corazón. Cada paso que dé será de ayuda. Mientras más cerca estén los resultados de sus objetivos, mayores serán sus probabilidades de evitar las enfermedades del corazón o de eliminar su riesgo de sufrir otro ataque al corazón. Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo.

El resultado clave # 1 es el examen de A-1-C

El A-1-C es el examen de la glucosa (azúcar) en la sangre "con memoria". Este examen le indica el promedio de la glucosa en su sangre en los últimos 2 ó 3 meses. The American Diabetes Association (ADA) recomienda que las personas se propongan un

Objetivo de ADA	Mis resultados	Mi objetivo
Menos de 7%		



Las medicinas junto a los cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a prevenir un ataque al corazón.

objetivo de A-1-C por debajo del 7%. Hable con el equipo de profesionales que cuida su salud sobre el objetivo que sea mejor para usted, y utilice la siguiente tabla.

El resultado clave # 2 es para la presión de la sangre

Los resultados para la presión de su sangre le indican la fuerza que ejerce la sangre dentro de sus vasos sanguíneos. Cuando la presión de su sangre está alta, su corazón tiene que trabajar más fuerte de lo que debería. ADA recomienda que mantenga la presión de su sangre por debajo de 130/80 mmHG (lo que sería "130 sobre 80")

Objetivo de ADA	Mis resultados	Mi objetivo
Menos de 130/80 mmHg		

El resultado clave # 3 es para el colesterol

Los resultados de su colesterol le indican la cantidad de grasa que hay en su sangre. Algunos tipos de grasa lo ayudan a proteger su corazón. Otros, como el colesterol LDL, pueden tapan sus vasos sanguíneos y provocar una enfermedad del corazón. Los triglicéridos son otra clase de grasa en la sangre que

aumenta su riesgo de este tipo de enfermedades. La siguiente tabla le proporciona los objetivos sugeridos por ADA. Usted también puede registrar a continuación los resultados de su último examen de lípidos (grasas) en la sangre.

Tipo de lípido en la sangre	Mis resultados	Objetivos de ADA
Colesterol LDL		Menos de 100mg/dl
Colesterol HDL		Más de 40 mg/dl
• Para hombres		Más de 50 mg/dl
• Para mujeres		Más de 50 mg/dl
Triglicéridos		Menos de 150 mg/dl

¿Qué puedo hacer para alcanzar los objetivos de mis resultados clave?

La selección inteligente de los alimentos, la actividad física y los medicamentos pueden ayudarlo a alcanzar sus objetivos.

Seleccione sus alimentos con cuidado

Muchas personas encuentran que los cambios en la forma de alimentarse influyen en sus niveles de colesterol, de glucosa y de presión en su sangre. Abajo encontrará varias estrategias que le servirán para aprender a seleccionar sus alimentos con cuidado. Marque la casilla que corresponde a los pasos que está dispuesto a dar. Para más información sobre la forma en que se hacen estos cambios, hable con el equipo de profesionales que cuida su salud.

- Comeré menos grasa, especialmente la grasa saturada (que se encuentra en las carnes grasosas, piel de aves, mantequilla, leche entera o al 2%, helado, queso, aceite de palma, aceite de coco, grasas trans, aceites hidrogenados, manteca de cerdo y grasas para pastelería)
- Preferiré las carnes magras y los sustitutos de la carne.
- Cambiaré a productos bajos en grasa o sin grasa.
- Comeré al menos 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.
- Reduciré la cantidad de alimentos altos en colesterol (como las yemas de huevo, las carnes y las aves altas en grasa y los productos lácteos altos en grasa)
- Seleccionaré los tipos de grasa que pueden ayudar a reducir mi colesterol, como aceite de oliva o aceite de canola. Las nueces también contienen un tipo de grasa saludable.
- Comeré pescado 2 ó 3 veces por semana, prefiriendo los que son altos en grasa protectora del corazón (como atún albacore, arenque, caballa, trucha arco iris, sardinas y salmón)
- Cocinaré usando los métodos para cocinar con poca grasa (como hornear, asar o al vapor, o bien,

usaré utensilios que no se peguen y aceites en aerosol)

- Comeré menos sal y sodio.

Baje de peso o tome medidas que prevengan el aumento de peso

- Reduciré la cantidad de calorías y grasas.
- Trataré de ser físicamente más activo de lo que soy ahora.

Manténgase físicamente activo

Antes de comenzar una nueva rutina, debe preguntarle al equipo de profesionales que cuida su salud qué actividades son seguras para usted. Luego, piense cómo puede aumentar la actividad en su rutina. Si apenas está empezando con la actividad física, comience con 5 minutos al día y gradualmente agregue más tiempo. Trataré de hacer aproximadamente un total de 30 minutos de ejercicio aeróbico, como las caminatas enérgicas, el mayor número de días a la semana.

Tome las medicinas

Las medicinas están a su disposición para ayudarlo a alcanzar los objetivos de sus resultados clave y para reducir su riesgo de un ataque al corazón. Posiblemente deba tomar varias medicinas para mantenerse bajo control. Algunos tipos de medicinas que se utilizan para reducir los niveles de colesterol y la presión de la sangre pueden proteger su corazón. El encargado del cuidado de su salud puede darle información sobre las medicinas que mejor se ajustan a sus necesidades.

La aspirina puede también reducir su riesgo de padecer de enfermedades del corazón. Pregúntele al encargado de su salud si es bueno que tome todos los días una dosis pequeña de aspirina.

¿Qué puede ayudarme a dejar de fumar?

Si usted está listo para dejar de fumar, hable con el equipo de profesionales que cuida su salud. Ellos pueden ayudarlo a encontrar diferentes formas para dejar de hacerlo. Unirse a un grupo de apoyo o a un programa para abandonar el hábito de fumar puede ayudar también.

Historias de la vida real de personas con diabetes

Después del ataque al corazón que sufrí el año pasado, finalmente comencé a tomar en serio mi salud. Antes de esta situación, no le había puesto mucha atención a mi diabetes. Pero ahora, trato de comer correctamente y de hacer ejercicio, además, tomo varias pastillas al día para alcanzar los objetivos de la glucosa, el colesterol y la presión de mi sangre ¡Quiero vivir muchos años más!

Roberto H., 70 años • diabetes tipo 2

Taking Care of Your Heart

Toolkit No. 18

Maybe your health care provider has told you that you are at high risk for heart disease. Or, perhaps you have already had a heart attack. Having diabetes means that you are much more likely to have coronary artery (heart) disease, a heart attack, or a stroke. The good news is that you can take steps to prevent heart disease or reduce your chances of having another heart attack. Lifestyle changes, such as choosing foods wisely and being physically active, as well as taking medication, can help.

What is coronary artery disease?

Coronary artery disease is caused by a narrowing or blocking of the blood vessels that go to your heart. It's the most common form of heart disease. Your blood carries oxygen and other needed materials to your heart. Blood vessels to your heart can become partially or totally blocked by fatty deposits. A heart attack occurs when the blood supply to your heart is reduced or cut off.

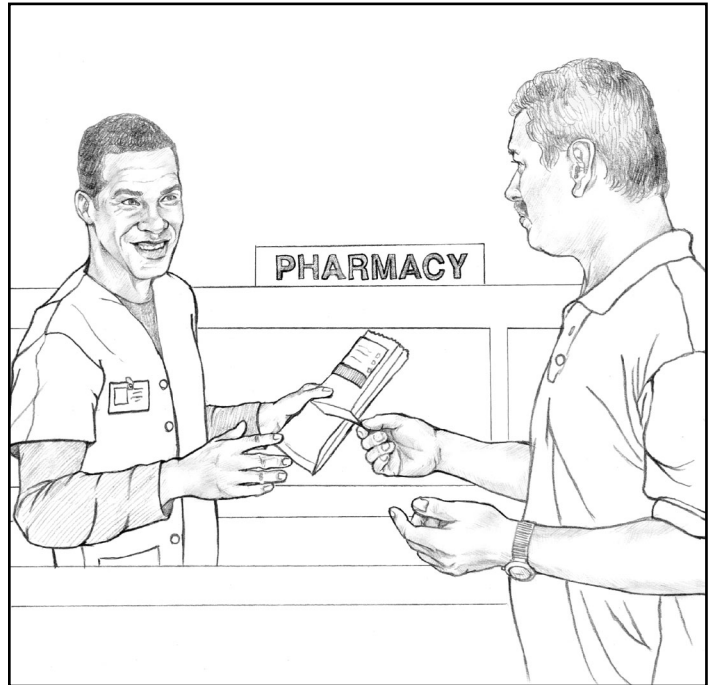
What steps can I take to prevent coronary artery disease?

You can lower your risk by keeping your ABCs of diabetes on target with wise food choices, physical activity, and medication. Losing weight can also help you manage your ABCs and prevent heart disease. Every step you take will help. The closer your numbers are to your targets, the better your chances of preventing heart disease or cutting your risk for another heart attack. If you smoke, get help to quit.

A is for A-1-C

An A-1-C is the blood glucose (sugar) check “with a memory.” It tells you your average blood glucose for the past 2 to 3 months. The American Diabetes Association (ADA) recommends that people aim for an A-1-C below 7%. Talk with your health care team about the best target for you and fill in the chart.

ADA Target	My Results	My Target
Below 7%		



Medication, along with lifestyle changes, can help you prevent a heart attack.

B is for blood pressure

Your blood pressure numbers tell you the force of blood inside your blood vessels. When your blood pressure is high, your heart has to work harder than it should. The ADA recommends that you keep your blood pressure below 130/80 mmHg (said as “130 over 80”).

ADA Target	My Results	My Target
Below 130/80 mmHg		

C is for cholesterol

Your cholesterol numbers tell you the amount of fat in your blood. Some kinds, like HDL cholesterol, help protect your heart. Other kinds, like LDL cholesterol, can clog your blood vessels and lead to heart disease. Triglycerides are another kind of blood fat that raises your risk for heart disease. The following chart gives the targets suggested by the ADA. You can also

record the results of your latest blood lipid (fat) check here.

Type of Blood Lipid	My Results	ADA Targets
LDL cholesterol		below 100 mg/dl
HDL cholesterol		above 40 mg/dl
• for men		
• for women		above 50 mg/dl
Triglycerides		below 150 mg/dl

What can I do to reach my ABC targets?

Making wise food choices, being physically active, and taking medications can help you reach your targets.

Make wise food choices

Many people find that changing what they eat can make a big difference in their blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels. Below are several strategies for making wise food choices. Place a check mark next to steps you're willing to try. For more information about how to make these changes, talk with your health care team.

- I'll eat less fat, especially saturated fat (found in fatty meats, poultry skin, butter, 2% or whole milk, ice cream, cheese, palm oil, coconut oil, *trans* fats, hydrogenated oils, lard, and shortening).
- I'll choose lean meats and meat substitutes.
- I'll switch to low-fat or fat-free dairy products.
- I'll eat at least 5 servings of fruits and vegetables each day.
- I'll cut back on foods that are high in cholesterol (such as egg yolks, high-fat meat and poultry, and high-fat dairy products).
- I'll choose the kinds of fat that can help lower my cholesterol, such as olive oil or canola oil. Nuts also have a healthy type of fat.
- I'll eat fish 2 or 3 times a week, choosing kinds that are high in heart-protective fat (such as albacore tuna, herring, mackerel, rainbow trout, sardines, and salmon).
- I'll cook using low-fat methods (such as baking, roasting, or grilling foods or by using nonstick pans and cooking sprays).
- I'll eat less salt and sodium.

Lose weight or take steps to prevent weight gain

- I'll cut down on calories and fat.
- I'll try to be more physically active than I am now.

Be physically active

Before you start a new routine, check with your health care team to find out which activities will be safe for you. Then think about how you can add more activity to your routine. If you're just starting out, begin with 5 minutes a day and gradually add more time. Then work up to doing a total of about 30 minutes of aerobic exercise, such as brisk walking, most days of the week.

Take medications

Medications are available to help you reach your ABC targets and lower your risk of a heart attack. You may need several medications to stay on track.

Some types of blood pressure and cholesterol-lowering medications can protect your heart. Your health care provider can provide information about which medications are best for you.

Aspirin can also help lower your risk of heart disease. Ask your provider whether taking a low-dose aspirin every day would be wise.

What can help me quit smoking?

If you're ready to quit, talk with your health care team. They can help you find ways to quit. Joining a support group or smoking-cessation program can also help.

Real-Life Stories from People with Diabetes

After my heart attack last year, I finally started taking my health seriously. Before that, I hadn't paid much attention to my diabetes. But now I try to eat right and exercise, and I take several pills a day to keep my blood glucose, blood pressure, and cholesterol on target. I want to be around for a long time!

Roberto H., age 70 • type 2 diabetes

