

You are the heart of your family ...take care of it.



Having diabetes can lead to a heart attack or stroke — but it doesn't have to.

You can live longer for your family by taking care of your heart. Over time, high sugar levels in the blood can damage vital organs, such as your kidneys, your eyes, and your heart. High blood pressure is a serious disease that makes your heart work too hard. And bad cholesterol (LDL cholesterol) builds up and clogs your heart's arteries. Controlling these three medical problems leads to a longer and healthier life.

Ask your doctor these questions:

1. What are my blood sugar, blood pressure, and cholesterol numbers?
2. What should they be?
3. What actions should I take to reach these goals?

You can live longer for your family, improve your health, and reduce your risk of heart disease.

Take action now:

- ♥ Eat more fruits, vegetables, beans, and whole grains.
- ♥ Eat tasty foods that have less salt and fat. Order a free recipe booklet and meal planner for making healthy meals by calling 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337).
- ♥ Get at least 30 minutes of physical activity on most days or every day. Physical activity helps you keep a healthy weight.
- ♥ Stop smoking—ask for help to quit. Call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

- ♥ Take medicines the way your doctor tells you.
- ♥ Ask your doctor about taking aspirin.

Ask your family and friends to help you take care of your heart and your diabetes.

Use this chart to keep track of your blood sugar, blood pressure, and cholesterol numbers when you visit your doctor. Work with your doctor, friends, and family to reach your goals.

GOAL: TAKE CARE OF YOUR HEART

Talk to your doctor about what your goals should be.

1. BLOOD SUGAR

The A1C test—short for hemoglobin A1C—measures your average blood sugar over the last three months.

Suggested A1C Goal for Many People: Below 7

Test at least twice a year

Date _____
Result _____

2. BLOOD PRESSURE

High blood pressure makes your heart work too hard.

Suggested Blood Pressure Goal for Most People: Below 130/80

Test at every visit

Date _____
Result _____

3. CHOLESTEROL

Bad cholesterol, or LDL cholesterol, builds up and clogs your heart arteries.

Suggested Goal: LDL Cholesterol Below 100

Test at least once a year

Date _____
Result _____



HHS' NDEP is a joint program of NIH and CDC
1-888-693-NDEP (1-888-693-6337) • TTY: 1-866-569-1162
www.YourDiabetesInfo.org
Revised July 2011 NIH Pub. No. 11-50585 NDEP-58

Usted es el corazón de la familia ...cuide su corazón.



La diabetes puede producir un ataque al corazón o una embolia, pero no tiene que ser así.

Usted puede vivir más tiempo y disfrutar de su familia si cuida su corazón. Controle el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Las concentraciones altas de azúcar en la sangre pueden, con el tiempo, dañar sus órganos vitales, tales como sus riñones, sus ojos y su corazón. La presión alta es una enfermedad grave que hace que su corazón trabaje más. El colesterol malo (el colesterol LDL) se acumula y tapa las arterias. Si controla estos tres problemas médicos podrá tener una vida más larga y más sana.

Pregúntele al médico lo siguiente:

1. ¿Cuáles son los resultados de mis pruebas de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol?
2. ¿Cuáles deberían ser los resultados ideales?
3. ¿Qué debo hacer para lograr esos resultados?

Usted puede vivir más y disfrutar de su familia, mejorar su salud y reducir el riesgo de sufrir de enfermedades del corazón.

Actúe ahora mismo:

- ♥ Consuma más frutas, vegetales, granos y cereales integrales.
- ♥ Coma alimentos sabrosos que tengan menos sal y menos grasa. Llame al 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP) y pida gratis el libro de recetas y plan de comidas.
- ♥ Haga por lo menos 30 minutos de actividad física todos o casi todos los días. La actividad física le ayudará a mantener un peso sano.
- ♥ Deje de fumar. Busque ayuda para dejar el tabaco. Llame al 1-800-784-8669 (1-800-QUIT-NOW).

- ♥ Tome los medicamentos como se los receta el médico.
- ♥ Pregúntele al médico acerca de tomar aspirina.

Pida a sus familiares y amigos que le ayuden a cuidar su corazón y su diabetes.

Cuando vaya a consulta con el médico, lleve este registro y anote los resultados de sus pruebas de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol. Trate de alcanzar los resultados ideales con la ayuda de su médico, familiares y amigos.

META: CUIDE SU CORAZÓN

Hable con su médico sobre cuáles deben ser sus resultados ideales.

1. AZÚCAR EN LA SANGRE

La prueba A1C (A-uno-C), manera abreviada de referirse a la prueba de la hemoglobina A1C, mide el promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.

Resultado deseable para la A1C para muchas personas:

Por debajo de 7

Hágase la prueba por lo menos dos veces al año

Fecha _____

Resultado _____

2. PRESIÓN ARTERIAL

La presión alta hace que su corazón trabaje más.

Resultado deseable para la presión arterial para la mayoría de las personas: Por debajo de 130/80

Hágase la prueba cada vez que vaya a consulta médica

Fecha _____

Resultado _____

3. COLESTEROL

El colesterol malo, o colesterol LDL, se acumula y tapa las arterias.

El resultado deseable: Para el colesterol LDL, por debajo de 100

Hágase la prueba por lo menos una vez al año

Fecha _____

Resultado _____



El NDEP de los HHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC
1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP) • TTY: 1-866-569-1162
www.diabetesinformacion.org

Revisada en julio del 2011 Publicación NIH No. 11-50585 NDEP-58