



Guía del participante

Mantenga su corazón sano



Tema central de la sesión

Las personas que están en riesgo de diabetes tipo 2 también tienen riesgo de tener problemas en el corazón.

En esta sesión vamos a charlar de:

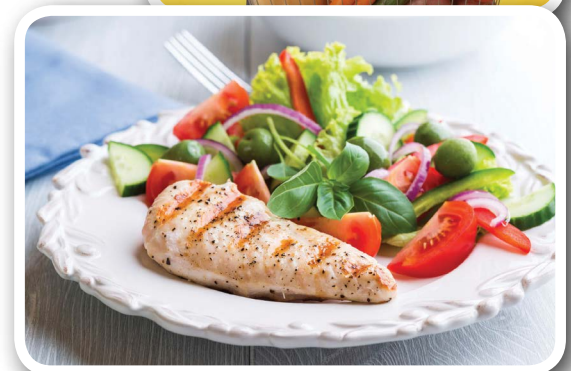
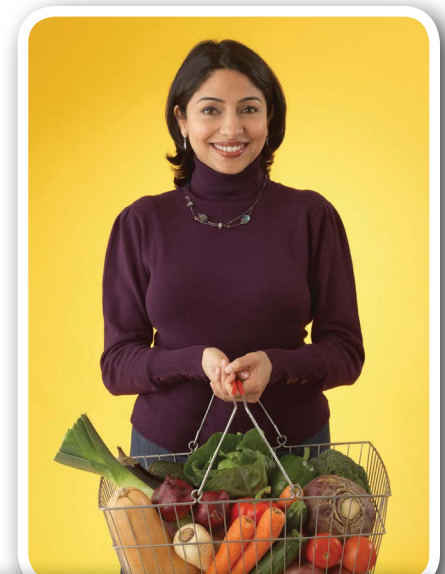
- La importancia de un corazón sano para personas en riesgo de diabetes tipo 2.
- Estilo de vida saludable que promueva un corazón sano.
- Elegir bien las grasas que consuma.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Si fuma, ¡deje de hacerlo! Es lo mejor que puede hacer por su corazón.
- ✓ Haga actividad física de intensidad moderada por al menos 150 minutos a la semana.
- ✓ Elija comida saludable.



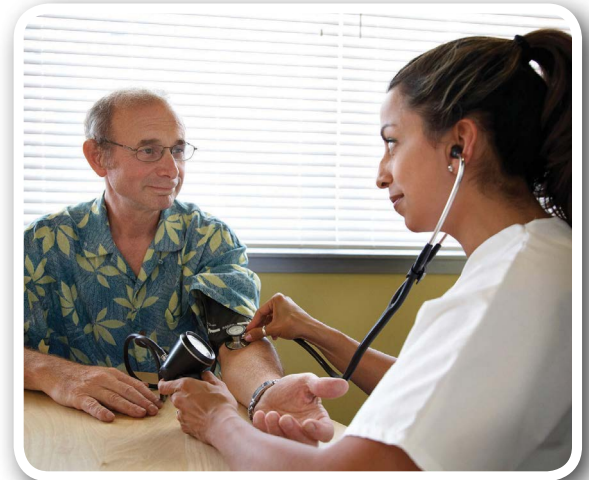


La historia de Luis

Luis está en riesgo de diabetes tipo 2. Así que su doctora vigila mucho la salud de su corazón. Hace poco, en una consulta, la doctora le chequeó la presión arterial.

La doctora de Luis le dice que su presión arterial es de 135 sobre 85 mm Hg:

- El número más alto es la presión arterial de Luis durante un latido de su corazón.
- El número más bajo es la presión arterial de Luis entre los latidos de su corazón (cuando el corazón está en reposo).



La presión arterial de Luis está un poco alta.

La doctora le enseña a Luis los resultados de su último examen de sangre.

Le da 4 números:

- Colesterol total.
- Lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), llamada colesterol “malo”.
- Lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés), llamada colesterol “bueno”.
- Triglicéridos.

La doctora le dice a Luis que el colesterol es una sustancia que está en su sangre. Su propio cuerpo la produce. El colesterol también viene de algunos alimentos como la carne, los huevos y los productos a base de leche.

Luis se da cuenta de que necesita hacer cambios en su estilo de vida para tener un corazón más sano. Le pide consejos a su doctora y ella le habla de dos datos muy importantes:

1. Comer alimentos saludables, como pollo a la plancha y verduras.
2. Hacer actividad física de intensidad moderada como caminar a paso rápido o bailar al menos cinco veces a la semana por 30 minutos o más.

Después de cuatro meses, el número más alto de su presión arterial ha bajado a 125 y el número más bajo a 75. Su LDL (colesterol malo) y los triglicéridos están bajando y su HDL (colesterol bueno) está subiendo. Luis está encaminado a tener un corazón sano.



Consejos de estilo de vida para tener un corazón sano

Estos son algunos consejos generales sobre cambios que usted puede hacer en su estilo de vida para mantener el corazón sano. Debe preguntarle a su doctor las metas que debe alcanzar y si necesita tomar medicinas para lograrlas.

- Si fuma o usa tabaco, déjelo. (Revise el material sobre dejar de fumar) entregado en el programa.
- Haga actividad física de intensidad moderada por al menos 150 minutos a la semana.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Manténgase más activo; evite sentarse por largas horas.
- Maneje su estrés.
- Tenga una alimentación saludable para el corazón, que incluya
 - ✓ Alimentos bajos en calorías y con poca sal.
 - ✓ Alimentos bajos en grasas, especialmente las que no son saludables (como las de las frituras).
 - ✓ Alimentos altos en fibra y agua.
 - ✓ Alimentos altos en vitaminas, minerales y proteínas.
- Limite el alcohol.





Todo sobre las grasas

Grasas no saludables

Evite los alimentos que sean altos en grasas no saludables, ya que estas le hacen daño a su corazón. Hay tres tipos de grasas no saludables:

Las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol.

Los alimentos altos en grasas saturadas incluyen:

- Manteca.
- Puerco salado.
- Carnes altas en grasas como carne molida regular, boloña (bologna), perros calientes o “hot dogs”, salchichas, tocino y costillas.
- Lácteos altos en grasas, tales como leche 2% o entera, cremas, helado y queso pasteurizado.
- Salsas hechas con mantequilla o crema.
- Salsas hechas con carne.
- Chocolate.
- Aceite de palma.
- Coco y aceite de coco.
- Piel de pollo y de pavo.



Los alimentos altos en grasa trans incluyen:

- Alimentos procesados, tales como galletas saladas, papitas, galletas dulces y pasteles hechos con aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado.
- Margarina de barra.
- Manteca.
- Comida rápida, como papas fritas.



Los alimentos altos en colesterol incluyen:

- Lácteos altos en grasas.
- Yema de huevos.
- Hígado y otras carnes provenientes de órganos.
- Piel de pollo y pavo, y carnes altas en grasas.





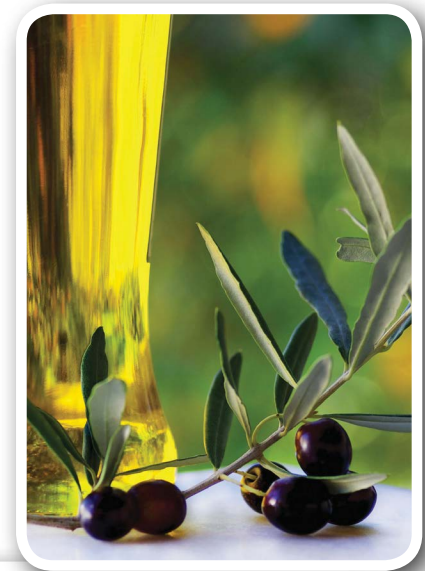
Todo sobre las grasas

Grasas saludables

Hay tres tipos de grasas saludables: las grasas monoinsaturadas, las grasas poliinsaturadas y los ácidos grasos omega 3.

Los alimentos altos en grasas monoinsaturadas incluyen:

- Aguacate.
- Aceite de Canola.
- Aceitunas y aceite de oliva.
- Frutos secos como almendras, merey (castaña de cajú) y maní o cacahuete.
- Mantequilla de maní y aceite de maní.
- Semillas de sésamo.



Los alimentos altos en grasa poliinsaturadas incluyen:

- Aceite de maíz.
- Aceite de linaza.
- Aceite de cártamo.
- Aceite de soja.
- Aceite de girasol.
- Aderezos de ensaladas a base de aceite.
- Calabaza y semillas de calabaza.
- Nueces.
- Margarina suave.



Los alimentos altos en ácidos grasos omega 3 incluyen:

- Atún.
- Arenque.
- Caballa (*Mackerel*).
- Nueces y aceite de linaza.
- Sardina.
- Salmón.
- Trucha arco iris.

