



EXCLUSIVO DE INTERNET

Determinando su Salud Cardiometa bólica

La salud cardiometa bólica es una medida de su riesgo de diabetes y enfermedad del corazón. Esto se determina tomando en consideración ciertos datos incluyendo el peso, los niveles de glucosa y colesterol en sangre. Este material le da información adaptada del Programa de Chequeo Americano de la Asociación de Diabetes Americana.

El peso

Debido a que el estar sobrepeso tiene una influencia tan negativa sobre su salud, el perder aunque sea un poco de peso puede ayudar a su salud. El perder entre un 5% y un 10% de su peso corporal puede ayudarlo a prevenir la diabetes.

Para reducir las calorías, coma poco de los alimentos que tienden a engordar; divida el plato principal con alguien que salga a comer con usted, o lleve parte de la comida para la casa para el día siguiente; comience cada comida con una fruta o vegetal; y cocine en formas bajas en grasas como los asados, las parrilladas y al vapor.

Los niveles de glucosa en sangre

Los niveles altos de glucosa (azúcar) en su sangre pueden indicar problemas, incluyendo la prediabetes y la diabetes. Indague sobre la prueba de la glucosa con su enfermera de práctica avanzada o Nurse Practitioner (NP, por sus siglas en inglés). La Asociación Americana de Diabetes le recomienda que se haga la prueba de glucosa al menos cada tres años a partir de los 50 años de edad. Si está sobrepeso o tiene otros factores de riesgo, usted querrá chequearse antes o más frecuentemente.

Los niveles de colesterol

El colesterol es una sustancia grasosa en las células del cuerpo y la sangre. Hay dos tipos: las lipoproteínas de baja densidad (LDL) o colesterol "malo" pueden conllevar a la formación de placas de colesterol en sus arterias. Un nivel más elevado de LDL aumenta su riesgo de enfermedad del corazón. Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) o colesterol "bueno" ayudan a eliminar el colesterol de su cuerpo. Un nivel más alto de HDL significa una posibilidad menor de enfermedad del corazón.

La presión sanguínea

La presión sanguínea es la fuerza del flujo de sangre en sus vasos sanguíneos. Cuando su enfermera de práctica avanzada o Nurse Practitioner (NP, por sus siglas en inglés) chequee su presión sanguínea, usted obtendrá dos números, como por ejemplo 120/80. El primer número es la presión mientras su corazón late y bombea la sangre a través de sus vasos sanguíneos. El segundo valor es la presión cuando los vasos sanguíneos se relajan entre los latidos del corazón.

Usted tiene la presión alta si su sangre se mueve a través de los vasos sanguíneos con demasiada fuerza. Si su presión es superior a 120/80, usted está en un mayor riesgo de enfermedad del corazón y de diabetes.

La actividad física

Los ejercicios le brindan muchos beneficios. Por ejemplo, el ejercicio le puede mejorar la glucosa en sangre, la presión sanguínea y el colesterol; bajar el riesgo de diabetes, enfermedad del corazón y apoplejía; ayudar a aliviar el estrés, aumentar la energía y mejorar el sueño; fortalecer el corazón, músculos y huesos; y mantener flexible el cuerpo y las articulaciones.

Propóngase hacer al menos 30 minutos de actividad moderada — cualquier cosa que aumente su ritmo cardíaco y provoque que sude — la mayoría de los días.

El fumar

Si usted es un fumador, déjelo. El fumar puede dañar sus vasos sanguíneos, lo que eleva el riesgo de enfermedad del corazón, ataque del corazón y apoplejía. El fumar también daña sus vasos capilares en sus pies y piernas.

Para prepararse para dejar de fumar, piense en sus razones para dejarlo y escríbalas todos los días. Dígale a otras personas que usted necesita de su ayuda y comprensión. Bote todos los cigarrillos, fosforeras y ceniceros. Pídale a un amigo que se una a usted para dejar el hábito.

La historia familiar

Aunque usted no puede cambiar sus genes, usted puede reducir sus riesgos de salud conociendo las enfermedades hereditarias de su familia, tales como la diabetes y las enfermedades del corazón. Asegúrese de compartir esa información con su enfermera.

Hacer cambios

Vaya despacio al hacer cambios en su estilo de vida. Asegúrese de estar listo, deseoso y capaz de cambiar y luego decida qué va a cambiar. Piense en sus hábitos actuales de comer y ejercitarse y haga cambios que son fáciles de iniciar, como es comer frutas en las meriendas en lugar de helados.

Establezca objetivos específicos y manténgalos realísticamente. Cuando el tiempo que estableció expire, pregúntese si tuvo éxito. Si alcanzó sus objetivos, comience a practicar esos hábitos religiosamente. Y si no tuvo éxitos, sencillamente comience de nuevo. Actualice sus metas, o seleccione otras más fáciles de vencer.

Información adaptada de CheckUp America. Para más información llame al 1-800-DIABETES (342-2383), envíe correo a AskADA@diabetes.org, o visite a www.CheckUpAmerica.org.

Para más información sobre la frecuencia en que usted debe chequearse para estos factores de riesgo, baje el CheckUp Chart en www.CheckUpAmerica.org



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.