



# Healthy Living Handbook

---

## Manual de Vida Saludable

**SL** SALT LAKE  
COUNTY  
HEALTH DEPARTMENT

# Healthy Living Handbook

<b>Heart Health.....</b>	<b>1</b>
Blood Pressure.....	1
High Blood Pressure/Hypertension.....	3
Consequences of High Blood Pressure.....	5
5 Steps to Control Blood Pressure.....	7
6 Steps to Accurate Blood Pressure Measurement.....	9
How to Monitor your Blood Pressure at Home.....	11
ABCS of Heart Health.....	13
Managing your Medication.....	15
<b>Prediabetes and Diabetes.....</b>	<b>17</b>
Prediabetes.....	17
Blood Glucose and A1c.....	19
Gestational Diabetes.....	21
Do you have Prediabetes.....	23
Diabetes Prevention Tips.....	25
National Diabetes Prevention Program.....	27
Type 2 Diabetes.....	29
How Does Diabetes Affect You.....	31
How to Manage Diabetes.....	33
Diabetes and Healthy Eating.....	35
Diabetes and Physical Activity.....	37
<b>Healthy Living.....</b>	<b>39</b>
Stress.....	39
Healthy Weight.....	41
BMI (Body Mass Index).....	43
Physical Activity.....	45
Nutrition Guidelines.....	47
Tips for Healthy Eating.....	49
Healthy Swaps.....	51
Cholesterol.....	53
Fiber.....	55
Salt.....	57
Water and Hydration.....	59
Opioid Safety.....	61

# Manual de Vida Saludable

<b>La Salud del Corazón.....</b>	<b>2</b>
La Presión arterial.....	2
La Presión arterial alta/Hipertensión.....	4
Consecuencias de la presión arterial alta.....	6
5 pasos para controlar la presión arterial.....	8
6 pasos para una medición precisa de la presión arterial..	10
Cómo controlar su presión arterial en el hogar.....	12
ABCS de la salud del corazón.....	14
Administrar su medicación.....	16
<b>Prediabetes y Diabetes.....</b>	<b>18</b>
La Prediabetes.....	18
La Glucosa en la Sangre y A1c.....	20
Diabetes Gestacional.....	22
¿Tiene Prediabetes?.....	24
Consejos Para la Prevención de la Diabetes.....	26
Progama Nacional de Prevención de la Diabetes.....	28
Diabetes Tipo 2.....	30
¿Cómo la Diabetes le Afecta?.....	32
Cómo Manejar la Diabetes.....	34
Diabetes y Alimentación Saludable.....	36
Diabetes y actividad física.....	38
<b>Vida saludable.....</b>	<b>40</b>
Estrés.....	40
Peso saludable.....	42
IMC (Índice máximo del cuerpo).....	44
Actividad física.....	46
Pautas de nutrición.....	48
Consejos para una alimentación saludable.....	50
Alternativas saludables.....	52
Colesterol.....	54
Fibra.....	56
Sal.....	58
Agua e hidratación.....	60
Seguridad opioide.....	62



# Heart Health

Blood Pressure.....	1
High Blood Pressure/Hypertension.....	3
Consequences of High Blood Pressure.....	5
5 Steps to Control Blood Pressure.....	7
4 Steps to Accurate Blood Pressure measurement.	9
How to Monitor your Blood Pressure at Home....	11
ABCS of Heart Health.....	13
Managing Medication.....	15



# La Salud del Corazón

La Presión arterial.....	2
La Presión arteril alta/Hipertensión.....	4
Consecuencias de la presión arterial alta.....	6
5 pasos para controlar la presión arterial.....	8
4 pasos para una medición precisa de la presión arterial...10	
Cómo controlar su presión arterial en el hogar.....	12
ABCS de la salud del corazón.....	14
Administrar su medicación.....	16



# BLOOD PRESSURE

*Blood Pressure is the force of blood pushing against blood vessel walls.*

## What is blood pressure?

Blood pressure is the force of blood pushing against your blood vessel walls. Blood carries oxygen through the body from your heart to every area of your body.

## How does blood pressure affect you?

Understanding how the heart and arteries create blood pressure will help you understand how high blood pressure can negatively affect your health. If your blood pressure is consistently too high it can cause damage to your blood vessels. This can cause a lot of health problems and even death (see pg. 3).

117

### **Systolic**

Measures the pressure in the arteries when the heart beats (when the heart muscle contracts).

76

### **Diastolic**

Measures the pressure in the arteries between heartbeats (when the heart muscle is resting between beats and refilling with blood).

## Why is high blood pressure known as the "Silent Killer"?

Most of the time there are no obvious symptoms. Certain physical traits and lifestyle choices can put you at greater risk (see pg. 3).

## How do you know what your blood pressure is?

The only way to know is to have your blood pressure measured regularly by your doctor or take your blood pressure at home (see pg. 11).



# LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja las paredes de los vasos sanguíneos.

## ¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos. La sangre transporta el oxígeno a través del cuerpo desde su corazón a cada área de su cuerpo: los dedos, los pies y el cerebro.

## ¿Cómo le afecta la presión arterial?

Comprender cómo el corazón y las arterias crean presión arterial le ayudará a comprender cómo la presión arterial alta puede afectar negativamente su salud. Si su presión arterial es constantemente alta, puede causar daño a sus vasos sanguíneos. Esto puede causar muchos problemas de salud y potencialmente la muerte (vea la página 4).

117

### **Sistólica**

Mide la presión en las arterias cuando late el corazón (cuando el músculo cardíaco se contrae).

76

### **Diastólica**

Mide la presión en las arterias entre los latidos del corazón (cuando el músculo cardíaco descansa entre los latidos y se rellena con sangre).

## ¿Por qué se conoce la presión arterial alta como el “Asesino Silencioso”?

La mayoría de las veces no hay síntomas obvios.

Ciertos rasgos físicos y elecciones de estilo de vida pueden ponerle en mayor riesgo (vea la página 4).

## ¿Cómo sabe cuál es su presión arterial?

La única forma de saberlo es tomar la presión arterial regularmente con su médico o en casa (vea la página 12).



# HIGH BLOOD PRESSURE/ HYPERTENSION

*When the pressure in your arteries is higher than it should be.*

## What is high blood pressure?

- When the force of the blood flowing through your blood vessels is consistently too high.
- This causes damage inside your blood vessels and can cause serious health problems.



## Risk Factors

### Heredity/Physical

1. **Family History** - If your parents or other close relatives have high blood pressure.
2. **Age** - The older you are, the more likely you are to have high blood pressure.
3. **Gender** - Until age 45, men are more likely to have high blood pressure than women. From age 45-64 men and women have high blood pressure at similar rates. At 65 and older, women are more likely to have high blood pressure.
4. **Race** - African Americans tend to develop high blood pressure more often than people of any other racial background.



### Lifestyle

1. **Lack of Physical Activity** - Not getting enough physical activity as part of your lifestyle (see pg. 45).
2. **Unhealthy Diet** - A diet too high in salt consumption, calories, saturated fat and sugar (see pg. 47).
3. **Being Overweight or Obese** - Carrying too much weight puts extra strain on your heart and circulatory system.
4. **Drinking Too Much Alcohol** - Regular, heavy use of alcohol can cause many health problems.



## Potential Contributors

1. **Smoking and Tobacco Use** - These substances can cause blood pressure to temporarily increase.
2. **Stress** - Too much stress can increase blood pressure (see pg. 39).





# LA PRESIÓN ARTERIAL/ HIPERTENSIÓN

*Cuando la presión en sus arterias es más alta de lo que debería ser.*

## ¿Qué es la presión arterial alta?

- Esto causa daños dentro de los vasos sanguíneos y puede causar serios problemas de salud.
- Ciertas características pueden ponerle en mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta.

## Factores de Riesgo

### Hereditario/Físico

1. **Historia familiar** - Si sus padres u otros parientes cercanos tienen presión arterial alta.
2. **Edad** - Cuanto más viejo es, más probable que tenga presión arterial alta.
3. **Género** - Hasta la edad de 45 años, los hombres son más propensos a tener presión arterial alta que las mujeres. Entre los 45 y 64 años de edad, los hombres y las mujeres tienen presión arterial alta a tasas similares. A los 65 años o más, las mujeres son más propensas a tener presión arterial alta.
4. **Raza** - Los afroamericanos tienden a desarrollar presión arterial alta con mayor frecuencia que las personas de cualquier otro origen racial.

### Estilo de Vida

1. **Falta de Actividad Física** - No hacer suficiente actividad física como parte de su estilo de vida. (vea la página 46).
2. **Dieta No Saludable** - Una dieta demasiado alta en sal, calorías, grasas saturadas y azúcar (vea la página 48).
3. **Estar Sobrepeso u Obesidad** - Llevar demasiado peso pone tensión adicional en su corazón y sistema circulatorio.
4. **Beber Demasiado Alcohol** - El uso regular y fuerte de alcohol puede causar muchos problemas de salud.

## Contribuyentes Potenciales

1. **Fumar y el Consumo de Tabaco** - Estas sustancias pueden hacer que la presión arterial aumente temporalmente.
2. **Estrés** - Demasiado estrés puede aumentar la presión arterial (vea la página 40).



# CONSEQUENCES OF HIGH BLOOD PRESSURE

High blood pressure puts your health and quality of life in danger.

## Stroke

High blood pressure can cause blood vessels in the brain to burst or clog more easily.

## Vision Loss

High blood pressure can strain or damage blood vessels in the eyes.

## Heart Failure

The increased workload from high blood pressure can cause the heart to enlarge and fail to supply blood to the body.

## Heart Attack

High blood pressure damages arteries that can become blocked and prevent blood from flowing to tissues in the heart muscle.

## Sexual Dysfunction

This can be erectile dysfunction in men or lower libido in women.

## Kidney Disease/Failure

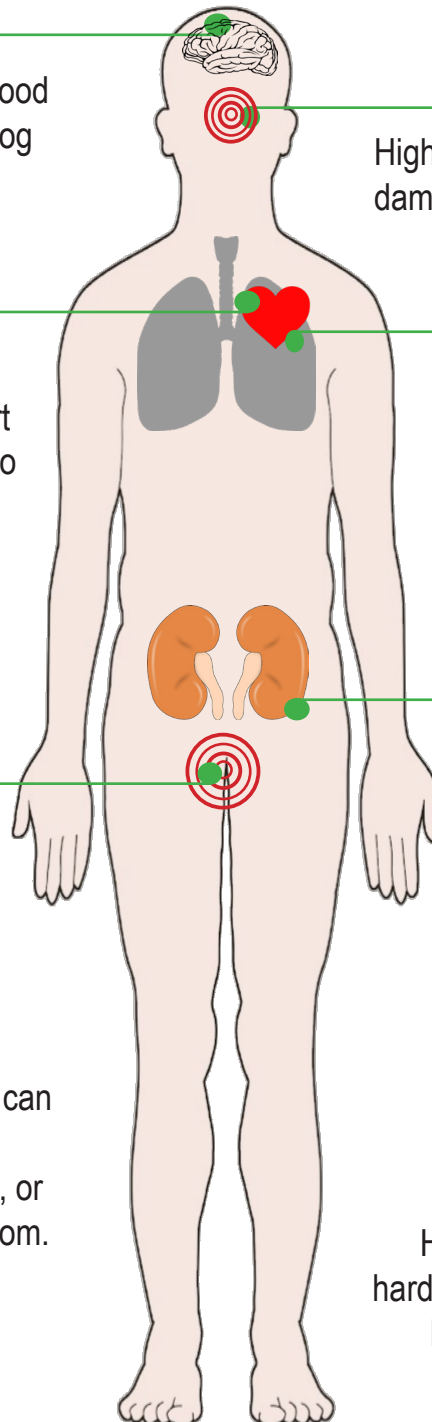
High blood pressure can damage the arteries around the kidneys and interfere with their ability to effectively filter blood.

## Angina

Over time, high blood pressure can lead to heart disease or microvascular disease. Angina, or chest pain, is a common symptom.

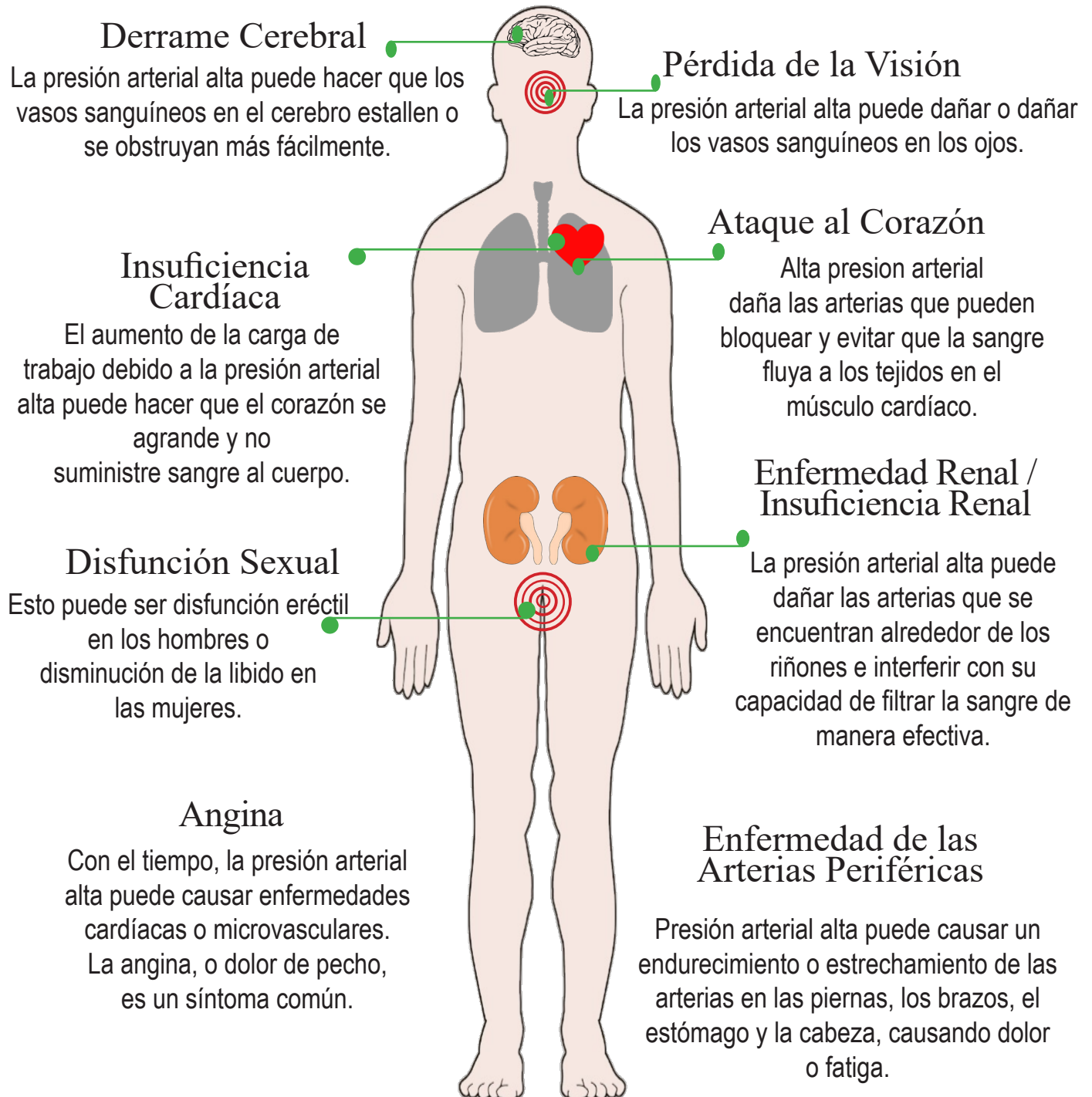
## Peripheral Artery Disease (PAD)

High blood pressure can cause a hardening or narrowing of arteries in the legs, arms, stomach, and head, causing pain or fatigue.



# CONSECUENCIAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La presión arterial alta pone en peligro su salud y calidad de vida.





# 5 STEPS TO CONTROL BLOOD PRESSURE

You can make changes to manage your high blood pressure.

1. **Know your numbers.** Without getting your blood pressure measured you will not know if it is in the normal range.

Blood Pressure Category	Systolic mm Hg (upper #)		Diastolic mm Hg (lower #)
<b>Normal</b>	<b>less than 120</b>	<b>and</b>	<b>less than 80</b>
<b>Elevated</b>	<b>120-129</b>	<b>and</b>	<b>less than 80</b>
<b>High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1</b>	<b>130-139</b>	<b>or</b>	<b>80-89</b>
<b>High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2</b>	<b>140 or higher</b>	<b>or</b>	<b>90 or higher</b>
<b>Hypertension Crisis (Consult your doctor immediately)</b>	<b>higher than 180</b>	<b>and/or</b>	<b>higher than 120</b>

2. **Work with your doctor** to make a plan to lower your blood pressure.

3. **Make a few lifestyle changes**

- Maintain a healthy weight (see pg. 41).
- Eat healthier (see pg. 49).
- Reduce salt/sodium (see pg. 57).
- Get active (see pg. 45).
- Limit alcohol - no more than 1 drink (women) and 2 drinks (men) per day.

4. **Check your blood pressure at home** (see pg. 11).

5. **Take your medication exactly the way your doctor says** (see pg.15).



# 5 PASOS PARA CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

Puede hacer cambios para controlar su presión arterial alta.

1. Conozca sus números. Sin medir su presión arterial, no sabrá si está dentro del rango normal.

Categoría de la riego presión arterial	Sistólica mm Hg (# superior)		Diastólica mm Hg (#inferior)
<b>Normal</b>	<b>menos de 120</b>	<b>y</b>	<b>menos de 80</b>
<b>Elevado</b>	<b>120-129</b>	<b>y</b>	<b>less than 80</b>
<b>Presion Arterial Alta</b> (Hipertensión) Nivel 1	<b>130-139</b>	<b>o</b>	<b>80-89</b>
<b>Presion Arterial Alta</b> (Hipertensión) Nivel 2	<b>140 o mas alto</b>	<b>o</b>	<b>90 o mas alto</b>
<b>Crisis Hipertensiva</b> (Consulte a su médico do inmediato)	<b>mas alto que 180</b>	<b>y/o</b>	<b>mas alto que 120</b>

2. Trabaje con su médico para hacer un plan para bajar su presión arterial.

3 . Haga algunos cambios de estilo de vida

- Mantenga un peso saludable (vea la página 42).
- Coma más saludable (vea la página 50).
- Reduzca la sal/sodio (ver la página 58).
- Actívese (vea la página 46).
- Limite el consumo de alcohol: no más de 1-2 bebidas por día.

4. Mida su presión arterial en (casa (vea la página 12).

5. Tome su medicamento exactamente como lo indique su médico (vea la página 16).

# 4 STEPS TO ACCURATE BLOOD PRESSURE MEASUREMENT

Correct measurement of blood pressure is critical for accurate diagnosis.



**30 minutes BEFORE taking blood pressure:**

## **AVOID**

- Drinking caffeine or alcohol
- Using tobacco products
- Exercise
- Feeling anxious

**1**



- Make sure your bladder is empty
- Sit quietly and relax for five minutes
- Do not watch TV or read
- No talking by patient or person taking blood pressure

**2**



## **Sit up straight with:**

- Legs and ankles uncrossed
- Feet flat on the floor
- Back supported against back of chair

**3**



- Use the proper size cuff
- Wrap snugly around bare arm, one inch above the natural crease
- Keep cuff at heart level
- Elbow slightly bent
- Palm up, arm supported on a flat surface

**4**

# 4 PASOS PARA PRECISAR LA MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

La medición correcta de la presión arterial es fundamental para un diagnóstico preciso.



**30 minutos ANTES de tomar la presión arterial:**

## **NO DEBE**

- Beber cafeína o alcohol
- Usar productos de tabaco
- Hacer Ejercicio
- Sentirse ansioso

**1**



- Vaya al baño antes de la consulta
- Siéntese en silencio y relájese por cinco minutos
- No mire la televisión o lea
- No hablar cuando le están tomando la presión arterial

**2**



## **Siéntese derecho**

- No cruce las piernas
- Pies planos en el piso
- Espalda apoyada sobre el respaldo

**3**



- Use el brazalete del tamaño adecuado
- Envuélva el brazalete cómodamente alrededor del brazo desnudo, una pulgada arriba del pliegue natural del codo
- Mantenga el brazalete al nivel del corazón
- El codo ligeramente doblado
- Palma hacia arriba, brazo apoyado sobre una superficie plana

**4**



# HOW TO MONITOR BLOOD PRESSURE AT HOME

*The perfect time is now.*

## Why should you monitor your blood pressure at home?

This enables you to take ownership of your treatment by tracking your blood pressure.

## Why keep a blood pressure journal?

One blood pressure measurement is just a snapshot and only tells what your blood pressure is at that moment. A record of readings taken over time shows what your blood pressure is most of the time, which helps you to partner with your provider to lower your blood pressure.

## How to take your own blood pressure:

### **Before you measure:**

1. Rest for 5 minutes before measuring.
2. Use a certified, automated device.
3. Use a cuff that is the right size for your arm.
4. Use the bathroom before measuring.
5. DO NOT exercise, smoke, eat a large meal, take decongestants or have caffeine within 30 minutes of measuring.

### **Position yourself correctly:**

1. Sit in a chair, with your back supported.
2. Sit with your legs uncrossed and feet flat on the floor (or a stool).
3. Rest your arm on a table close to the level of your heart.
4. Place the cuff over bare skin just above your elbow.

### **Perform blood pressure measurement:**

1. Do not talk, text, read, watch TV or use your phone, computer, or tablet while measuring your blood pressure.
2. Power on your machine and use according to the manufacturer's directions.
3. Write down both numbers on your blood pressure log.
4. Wait one minute and then repeat.





# CÓMO TOMAR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

*El momento perfecto es ahora.*

¿Por qué debería controlar su presión arterial en casa?

Esto le permite hacerse cargo de su tratamiento al rastrear su presión arterial.

¿Por qué mantener un registro de presión arterial?

Una medición de la presión arterial es solo una instantánea y solo dice cuál es su presión arterial en ese momento. Un registro de las mediciones tomadas a lo largo tiempo muestra cómo es la presión arterial la mayoría de las veces. Esto le ayuda a colaborar con su médico para disminuir la presión arterial.

Cómo tomar su propia presión arterial:

## **Antes de medir:**

1. Descanse por 5 minutos antes de medir.
2. Use un dispositivo certificado y automatizado.
3. Use un manguito del tamaño adecuado para tu brazo.
4. Use el baño antes de medir.
5. NO haga ejercicio, fume, coma alimentos abundantes, tome descongestionantes ni tome cafeína dentro de los 30 minutos posteriores a la medición.

## **Colocarse correctamente:**

1. Siéntese en una silla, con su espalda apoyada.
2. Siéntese con las piernas descritas y los pies planos sobre el piso (o un taburete).
3. Descanse su brazo sobre una mesa cerca del nivel de su corazón.
4. Coloque el manguito sobre la piel desnuda justo encima de su codo.

## **Realizar la medición de la presión arterial**

1. No hable, envíe mensajes de texto, lea, vea televisión o use su teléfono, computadora o tableta mientras mide su presión arterial.
2. Encienda su máquina y utilícela de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
3. Anote ambos números en su registro de presión arterial.
4. Espera un minuto y repite.



# ABCS OF HEART HEALTH

To reduce the risk of heart attack or stroke.



## A

### ASPIRIN

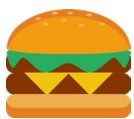
- Take ASPIRIN as directed by your healthcare professional.
- Ask if aspirin can reduce your risk of having a heart attack or stroke.
- Tell your health care professional if you have a family history of heart disease or stroke.
- Tell your health care professional your own medical history.



## B

### BLOOD PRESSURE control

- Control your BLOOD PRESSURE (see pg. 7).
- Find out what your numbers are at: [www.checkmypressure.org](http://www.checkmypressure.org)
- Work with your health care professional to lower your blood pressure if it is high.



## C

### CHOLESTEROL management

- Manage your CHOLESTEROL (see pg. 53).



## S

### SMOKING CESSATION

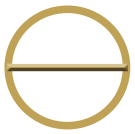
- Don't smoke.
- Smoking raises your blood pressure, which increases your risk for heart attack and stroke.
- If you smoke, quit.
- Call 1-800-QUIT-NOW for free help.



♥  
**ABCS DEL SALUD DEL  
CORAZÓN**

Para reducir el riesgo de ataque cardíaco o derrame cerebral.

## **ASPIRINA**



# A

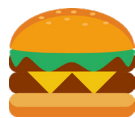
- Tome ASPIRINA según las indicaciones de su proveedor de salud.
- Pregunte si la aspirina puede reducir su riesgo de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- Informe a su proveedor de salud si tiene antecedentes familiares de enfermedad cardíaca o derrame cerebral.
- Dígale a su proveedor de salud su propio historial médico.



# B

## **Control DE LA PRESIÓN ARTERIAL**

- Controle su PRESIÓN ARTERIAL (vea la página 8).
- Descubre cuáles son sus números:  
[www.checkmypressure.org](http://www.checkmypressure.org)
- Trabaje con su proveedor de salud para bajar su presión arterial si esta alta.



# C

## **Gestión del COLESTEROL**

- Maneja su COLESTEROL (vea la pág. 54).



# S

## **DEJAR DE FUMAR**

- No fume.
- Fumar aumenta la presión arterial, lo que aumenta su riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral.
- Si fuma, dejalo.
- Llame al 1-800-QUIT-NOW para ayuda gratis.



# MANAGING YOUR MEDICATION

“Drugs don’t work in patients who don’t take them.”  
-C. Everett Koop, MD Former US Surgeon General

## Take your medication(s) as prescribed:

- Right amount (correct dose).
- Right time (try to take at the same time each day).
- Right way (example: by mouth, twice daily, with food).
- Right duration (as long as your provider recommends).

## Why is managing your medication(s) so important?

- Decreases symptoms.
- Reduces side effects.
- Slows the disease down.
- Helps prevent future problems.
- Prevents hospitalizations.
- Lowers medical costs.

## Why don’t people take their medications correctly?

- Cost of medication.
- Treatment is complicated.
- Lack of support.
- Long-term disease(s).



## Tips for managing your medications include:

- Use a pillbox to help you stay organized.
- Ask about once-a-day dosing.
- Involve family and friends.
- Learn the reasons why your prescribed medications are important.
- Ask your pharmacist to help you 'sync' or combine your medication pick up times.
- Take medications with another routine activity (tooth brushing, showering).
- Keep a log or journal of your medications and how you felt after taking them.
- Set goals with your provider or pharmacist.
- Tell your provider or pharmacist if you haven't been taking your medications.

About 50% of people manage their medication(s) incorrectly!



# MANEJANDO SU MEDICACIÓN

*“Las drogas no funcionan en pacientes que no la toman.”  
-C. Everett Keep, MD Ex Cirujano General de los EE. UU.*

Tome su(s) medicamento(s) según lo recetado:

- Cantidad correcta (dosis correcta).
- Tiempo correcto (intente tomar a la misma hora todos los días).
- Forma correcta (ejemplo: por la boca, dos veces al día, con comida).
- Duración correcta (por el tiempo que su proveedor lo recomiende).

¿Por qué es tan importante manejar sus medicamentos?

- Disminuye los síntomas que mejoran su calidad de vida.
- Reduce los efectos secundarios.
- Ralentiza la enfermedad.
- Ayuda a prevenir problemas futuros.
- Previene hospitalizaciones.
- Reduce los costos médicos.

¿Por qué las personas no toman sus medicamentos correctamente?

- Costo de la medicación.
- El tratamiento es complicado.
- Falta de apoyo.
- Enfermedad(es) a largo plazo.

Consejos para manejar sus medicamentos incluyen:

- Use un pastillero para ayudarlo a mantenerse organizado.
- Pregunte sobre una dosis diaria.
- Involucre a familiares y amigos.
- Conozca las razones por las que sus medicamentos recetados son importantes.
- Pídale a su farmacéutico que lo ayude a “sincronizar” o combine sus tiempos de recogida de medicamentos.
- Tome medicamentos con otra actividad de rutina (cepillarse los dientes, ducharse).
- Mantenga un registro o diario de sus medicamentos y cómo se sintió después de tomarlos.
- Establezca metas con su proveedor o farmacéutico.
- Informe a su proveedor o farmacéutico si no ha estado tomando sus medicamentos.



A woman with long dark hair, wearing a black and white patterned sleeveless dress, is walking away from the camera on a wooden suspension bridge. The bridge has wooden railings and is surrounded by lush green trees and foliage. The scene is captured in a slightly blurred, artistic style.

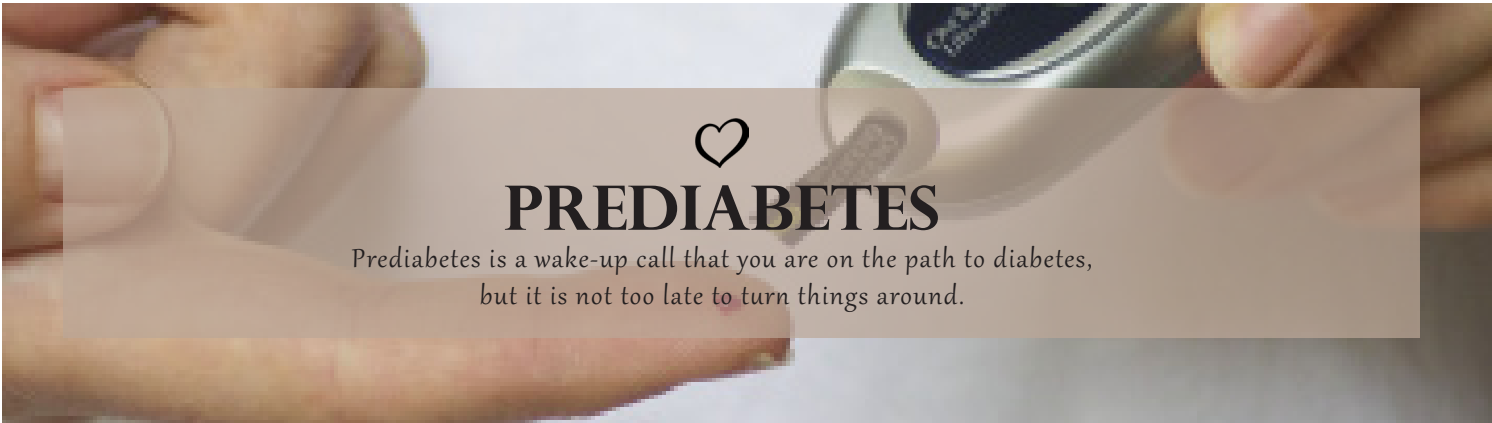
# Prediabetes and Diabetes

<b>Prediabetes.....</b>	<b>17</b>
<b>Blood Glucose and A1c.....</b>	<b>19</b>
<b>Gestational Diabetes.....</b>	<b>21</b>
<b>Do You Have Prediabetes.....</b>	<b>23</b>
<b>Diabetes Prevention Tips.....</b>	<b>25</b>
<b>National Diabetes Prevention Program.....</b>	<b>27</b>
<b>Type 2 Diabetes.....</b>	<b>29</b>
<b>How Does Diabetes Affect You.....</b>	<b>31</b>
<b>How to Manage Diabetes.....</b>	<b>33</b>
<b>Diabetes and Healthy Eating.....</b>	<b>35</b>
<b>Diabetes and Physical Activity.....</b>	<b>37</b>



# Prediabetes y Diabetes

La Prediabetes.....	18
La Glucosa en la Sangre y A1C.....	20
Diabetes Gentacional.....	22
¿Tiene Prediabetes?.....	24
Consejos Para la Prevención de la Diabetes.....	26
Programa Nacional de Prevención de la Diabetes	28
Diabetes Tipo 2.....	30
¿Cómo la Diabetes te Afecta?.....	32
Cómo Manejar la Diabetes.....	34
Diabetes y Alimentación Saludable.....	36
Diabetes y Actividad Física.....	38



# PREDIABETES

*Prediabetes is a wake-up call that you are on the path to diabetes,  
but it is not too late to turn things around.*

## What is prediabetes?

It is a health condition where your blood sugar is higher than normal, but not high enough to be considered Type 2 diabetes.

## Who is at risk?

### Those who are:

- 45+ years old
- Overweight (see pg. 43)
- Physically active less than 3 times per week
- African Americans, Hispanic/Latino Americans, American Indians/Alaska Natives, Pacific Islanders, and some Asian Americans

### Those who have:

- High blood pressure
- High cholesterol
- High glucose levels
- Family history of type 2 diabetes

### Those who have a history of:

- Gestational diabetes (see pg. 21)
- Polycystic ovarian syndrome
- Cardiovascular disease

**1 in 3 adults in the U.S. have diabetes**



**9 out of 10 do not know they have it because most people do not have signs or symptoms**

**If you have a few of these risk factors, ask your doctor to take a blood sugar test and take the prediabetes risk test (see pg. 23).**





# LA PREDIABETES

La prediabetes es una llamada de atención porque está en el camino hacia la diabetes, pero no es demasiado tarde para cambiar de camino.

## ¿Qué es la prediabetes?

Es un problema de salud en que el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no es suficientemente alto como para ser considerado diabetes tipo 2.

## ¿Quién está en riesgo?

### Aquellos que son:

- Más de 45 años
- Exceso de peso (ver pág. 44)
- Físicamente activo menos de 3 veces por semana
- Afroamericanos, Hispanos/Latinos, Indios Americanos /Nativos de Alaska, Isleños del Pacífico y algunos Asiáticoamericanos

### Aquellos que tienen:

- Alta presión arterial
- Colesterol alto
- Niveles altos de glucosa
- Antecedentes familiares con diabetes tipo 2

### Aquellos que tienen un historial de:

- Diabetes gestacional (ver pág. 22)
- Síndrome de ovario poliquístico
- Enfermedad cardiovascular

**1 de cada 3 adultos  
en los EEUU  
tienen prediabetes**



**9 de cada 10  
personas no saben  
que lo tienen  
porque muchas  
personas  
no tienen síntomas**

**Si tiene algunos de estos factores de riesgo, solicite a su médico que se haga una prueba de azúcar en la sangre y tome la prueba de riesgo de prediabetes (consulte la página 24).**



# BLOOD GLUCOSE AND A1C

Blood sugar is also called glucose.

Blood Sugar/Glucose

## What is blood glucose?

- It is the main sugar in your blood.
- This sugar comes from carbohydrates in the foods you eat and is the main source of energy used by the body.

## Why should you measure your blood glucose?

- A blood glucose test measures the amount of glucose in your blood.
- Talk with your doctor about your blood sugar levels.

Normal	◀—▶	less than 100 mg/dl
Prediabetes	◀—▶	100-125 mg/dl
Diabetes	◀—▶	126 mg/dl or higher

A1C

## What is A1C?

- A blood test that shows your average glucose levels for the last 2-3 months.
- One of the tests available to help diagnose prediabetes and type 2 diabetes.

## Why do you get tested for prediabetes?

- Testing is important early in the disease since prediabetes has no symptoms.
- It enables your provider to find and treat prediabetes, which can prevent type 2 diabetes.
- These test results are the best way to know if your blood sugar is under control over time.

Normal	◀—▶	less than 5.7%
Prediabetes	◀—▶	5.7%-6.4%
Diabetes	◀—▶	6.5% or higher



# LA GLUCOSA EN LA SANGRE Y A1C

El azúcar en la sangre también se llama glucosa.

Azúcar en A1C la sangre/Glucosa

## ¿Qué es la glucosa en sangre?

- Es el azúcar principal en su sangre.
- Este azúcar proviene de los carbohidratos en los alimentos que consume y es la principal fuente de energía utilizada por el cuerpo.

## ¿Por qué debería medir su glucosa en sangre?

- Una prueba de glucosa en sangre mide la cantidad de glucosa en su sangre.
- Hable con su médico acerca de sus niveles de azúcar en la sangre.

Normal	←→	menos que 100 mg/dl
Prediabetes	←→	100-125 mg/dl
Diabetes	←→	126 mg/dl o mas alto

## ¿Qué es A1C?

- Una prueba de sangre que muestra los niveles de glucosa promedio durante los últimos 2-3 meses.
- Una de las pruebas disponibles para ayudar a diagnosticar la prediabetes y la diabetes tipo 2.

## ¿Por qué son importantes las pruebas?

- Las pruebas son importantes al principio de la enfermedad porque la prediabetes no tiene síntomas.
- Le permite a su proveedor encontrar y tratar la prediabetes, que puede prevenir la diabetes tipo 2.
- Los resultados de estas pruebas son la mejor manera de saber si su azúcar en la sangre está bajo control a lo largo del tiempo.

Normal	←→	menos que 5.7%
Prediabetes	←→	5.7% - 6.4%
Diabetes	←→	6.5% o mas alto

A1C



# GESTATIONAL DIABETES

*High blood sugar and diabetes during pregnancy.*

## What is gestational diabetes?

- Gestational diabetes is when you have high blood sugar levels that develop during pregnancy.
- Like other types of diabetes, gestational diabetes affects how your cells use sugar (glucose).
- Gestational diabetes can affect your pregnancy and your baby's health.

## When and why should you get tested?

- All pregnant women should be tested between 24-28 weeks of pregnancy.
- Diagnosis leads to treatment, education, and less health issues for mother and child.

## Health Risks for Mother:

- 50% chance of getting Type 2 Diabetes later in life.
- Delivery problems.
- Obesity (see page 43).
- Preeclampsia - this causes high blood pressure.
- High blood pressure (see pg. 3).

## Health Risks for Child:

- Early (preterm) birth.
- Respiratory distress making breathing difficult.
- Low blood sugar (hypoglycemia).
- Increased risk of Type 2 Diabetes later in life.
- Excessive birth weight (increases the risk of delivery problems because baby is too large).



# LA DIABETES GESTACIONAL

*Altos niveles de azúcar en la sangre y diabetes durante el embarazo.*

## ¿Qué es la diabetes gestacional?

- La diabetes gestacional es cuando tiene niveles altos de azúcar en la sangre que se desarrollan durante el embarazo.
- Al igual que otros tipos de diabetes, la diabetes gestacional afecta la forma en que sus células usan el azúcar (glucosa).
- La diabetes gestacional puede afectar su embarazo y la salud de su bebé.

## ¿Cuándo y por qué debería hacerse la prueba?

- Todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba entre las 24 y 28 semanas de embarazo.
- El diagnóstico conduce a tratamiento, educación y menos problemas de salud para la madre y el niño.

## Riesgos de Salud Para la Madre:

- 50% de probabilidades de contraer diabetes tipo 2 más adelante en la vida.
- Problemas de parto.
- Obesidad (vea la página 44).
- Preeclampsia: esto causa presión arterial alta.
- Presión arterial alta (vea la página 4).

## Riesgos de Salud Para el Niño:

- Nacimiento temprano (pretérmino).
- Dificultad respiratoria que dificulta la respiración.
- Nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia).
- Mayor riesgo de diabetes tipo 2 más adelante en la vida.
- Peso excesivo al nacer (aumenta el riesgo de problemas de parto porque el bebé es demasiado grande).



# DO YOU HAVE PREDIABETES

Prediabetes Risk Test

- ① **How old are you?**  
 Less than 40 years (0 points)  
 40-49 years (1 point)  
 50-59 years (2 points)  
 60 years or older (3 points)

Write your score in the box



- ② **Are you a man or woman?**  
 Man (1 point)  
 Woman (0 points)

- ③ **If you are a woman, have you ever been diagnosed with gestational diabetes?**  
 Yes (1 point) No (0 points)

- ④ **Do you have a mother, father, sister, or brother with diabetes?**  
 Yes (1 point) No (0 points)

- ⑤ **Have you ever been diagnosed with high blood pressure?**  
 Yes (1 point) No (0 points)

- ⑥ **Are you physically active?**  
 Yes (0 point) No (1 points)

- ⑦ **What is your weight status?**  
 (see chart at right)

**Add up your score**



Height	Weight (lbs.)		
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	(1 point)	(2 points)	(3 pts)
If you weigh less than the amount in the left column (0 points)			

**If you scored 5 or higher** you likely have prediabetes and are at high risk for type 2 diabetes. Talk with your doctor to lower your risk. (see pg 25)



# ¿TIENE PREDIABETES?

Prueba de Riesgo de Prediabetes

- ① **¿Cuántos años tiene?**  
 Menos de 40 años (0 puntos)  
 40-49 años (1 punto)  
 50-59 años (2 puntos)  
 60 años o más (3 puntos)

Escriba su puntaje en la caja.



- ② **¿Es hombre o mujer?**  
 Hombre (1 punto)  
 Mujer (0 puntos)

- ③ **Si es mujer, ¿alguna vez le han diagnosticado diabetes gestacional?**  
 Sí (1 punto) No (0 puntos)

- ④ **¿Tiene una madre, un padre, una hermana o un hermano con diabetes?**  
 Sí (1 punto) No (0 puntos)

- ⑤ **¿Alguna vez le diagnosticaron presión arterial alta?**  
 Sí (1 punto) No (0 puntos)

- ⑥ **¿Está físicamente activo?**  
 Sí (0 punto) No (1 puntos)

- ⑦ **¿Cuál es su estado de peso?**  
 (vea tabla a la derecha)

Sume su puntaje



Altura	Peso(lbs.)		
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	(1 punto)	(2 punto)	(3 pts)
Si pesa menos que la cantidad en la columna de la izquierda (0 pts)			

Si obtuvo 5 o más, es probable que tenga prediabetes y un alto riesgo de diabetes tipo 2. Hable con su médico para disminuir su riesgo. (vea pp. 26)



# DIABETES PREVENTION TIPS

Prediabetes is a wake-up call that you're on the path to diabetes,  
but it's not too late to turn things around.

## TIPS to prevent:

### Prediabetes • Type 2 diabetes • Gestational diabetes



- Maintain a healthy weight or manage your weight (see pg. 41).
- If you are overweight, lose 5-7% of your body weight.



- Talk to your doctor about losing excess weight before pregnancy (see pg. 43).
- Eat a variety of healthy foods that are high in fiber and low in saturated fats and added sugars (see pgs. 47, 55).



- Be physically active. Move at least 30 minutes each day, 5 days per week (even during pregnancy) (see pg. 45).
- Stop smoking.



- Manage your blood pressure (see pg. 7).
- Control your cholesterol (see pg. 53).



- For mothers who had gestational diabetes/high blood glucose, get tested for diabetes 6-12 weeks after your baby is born, then every 1-3 years.
- Follow-up regularly with your healthcare provider.



# CONSEJOS PARA PREVENIR LA DIABETES

La prediabetes es una llamada de atención porque está en el camino hacia la diabetes, pero no es demasiado tarde para cambiar de camino.

## CONSEJOS para prevenir la:

### Prediabetes • Diabetes tipo 2 • Diabetes gestacional



- Mantenga un peso saludable o controle su peso (vea la página 42).
- Si está sobrepeso, pierda entre el 5-7% de su peso corporal.



- Hable con su médico pierda el exceso de peso antes del embarazo (vea la página 44).
- Coma una variedad de alimentos saludables que sean altos en fibra y bajos en grasas saturadas y azúcares añadidos (vea los pgs. 48 y 56).



- Estar físicamente activo. Muévase al menos 30 minutos cada día, 5 días a la semana (incluso durante el embarazo) (vea la página 46).
- Deje de fumar.



- Controle su presión arterial (vea la página 8).
- Controle su colesterol (vea la página 54).



- Para las madres, hágase la prueba de diabetes de 6 a 12 semanas después del nacimiento de su bebé, luego cada 1-3 años.
- Haga un seguimiento regularmente con su proveedor de atención médica.



# NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM

*A proven prediabetes lifestyle intervention program.*

## What is the National Diabetes Prevention Program (NDPP)?

- NDPP is a 1-year lifestyle change program to prevent Type 2 Diabetes (T2D).
- It was created by the Center for Disease Control and Prevention (CDC) and has been proven to work.

## Eligibility

- Be at least 18 years old **and**
- Be overweight (BMI  $\geq 24$ ;  $\geq 22$  if Asian) **and**
- Have no previous diagnosis of type 1 or type 2 diabetes **and**
- Have a blood test result in the prediabetes range within the past year (see pg.19).
- **Or** be previously diagnosed with gestational diabetes (see pg. 21).

## How is NDPP beneficial?

- Participants lower their risk of getting T2D by 58% (or 71% for people over 60 years old).
- Participants make small changes that lead to weight loss and healthy behaviors.
- Participants lose 5-7% of their body weight through:
  1. Increasing physical activity (150 minutes per week)
  2. Nutritious eating
  3. Coping skills

## Course Features

- Coach and peer support.
- CDC approved curriculum.
- Facilitation by a trained lifestyle coach.

Talk to your doctor about  
enrolling in the National  
Diabetes Prevention Program!

**YOU CAN  
MAKE A  
CHANGE  
FOR  
LIFE!**

# PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

*Un programa de intervención de estilo de vida de prediabetes probado.*

## ¿Qué es el Programa de Prevención de la Diabetes (NDPP)?

- NDPP es un programa de cambio de estilo de vida de 1 año para prevenir la diabetes tipo 2 (DT2).
- Fue creado por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y se ha demostrado que funciona.

## Elegibilidad:

- Tener al menos 18 años **Y**
- Estar sobrepeso (IMC  $\geq 24$ ;  $\geq 22$  si es asiático) **Y**
- No tener un diagnóstico previo de diabetes tipo 1 o tipo 2 **Y**
- Tener un resultado de análisis de sangre en el rango de prediabetes en el último año (vea la página 20).
- **O** sea diagnosticado previamente con diabetes gestacional (vea la página 22).

## ¿Cómo es NDPP beneficioso?

- Los participantes reducen el riesgo de contraer DM2 en un 58% (o un 71% en personas mayores de 60 años).
- Los participantes hacen pequeños cambios que conducen a la pérdida de peso y comportamientos saludables.
- Los participantes pierden 5-7% de su peso corporal a través de:
  1. Aumentar la actividad física (150 minutos por semana)
  2. Comer nutritivamente
  3. Desarrollar habilidades de afrontamiento

## Características del curso:

- Entrenador y apoyo de compañeros.
- Plan de estudios aprobado por el CDC.
- Facilitación por un entrenador de estilo de vida entrenado.

¡Hable con su médico sobre  
inscribirse en el Programa  
Nacional de Prevención de la Diabetes!

**¡PUEDE  
HACER UN  
CAMBIO  
PARA TODA  
LA VIDA!**



# TYPE 2 DIABETES

*Previously referred to as adult onset diabetes*

## What is type 2 diabetes?

- It is a health condition when your body does not use or produce insulin properly.
- Your body needs insulin to push sugar into the cells of your body. If it does not enter the cells, too much sugar stays in your blood which can cause problems.

## How do you know if you have diabetes?

There are three ways to diagnose diabetes:

1. A1c testing (non-fasting): Shows the average blood sugar level for about the past 3 months. An A1c of 6.5% or higher means you have diabetes.
2. Fasting glucose: A patient does not eat or drink anything (except for water) for at least 8 hours. A fasting blood glucose of 126 mg/dL means you have diabetes.
3. Glucose tolerance test: You drink a specially prepared sweet drink, and if you have diabetes, your blood sugar within 2 hours is equal to or above 200 mg/dL.

## Risk Factors

### **Those who are:**

- 45+ years old
- Overweight (see pg. 43)
- Physically active less than 3 times per week
- African Americans, Hispanic/Latino Americans, American Indians/Alaska Natives, Pacific Islanders, and some Asian Americans

### **Those who have:**

- High blood pressure
- High cholesterol
- High glucose levels
- Family history of type 2 diabetes

### **Those who have a history of:**

- Gestational diabetes (see pg. 21)
- Polycystic ovarian syndrome
- Cardiovascular disease



## DIABETES TIPO 2

*Antes referido como diabetes de inicio adulto*

### ¿Qué es la diabetes tipo 2?

- Es una condición de salud cuando su cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente.
- Su cuerpo necesita insulina para empujar la azúcar hacia las células de su cuerpo. Si no entra en las células, el exceso de azúcar permanece en la sangre y puede causar problemas

### ¿Cómo saber si tiene diabetes?

Tres formas para diagnosticar la diabetes:

1. Prueba A1c (no en ayunas): Indica el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Una A1c de 6.5% o más significa que usted tiene diabetes.
2. Glucosa en ayunas: El paciente no come ni bebe nada (excepto agua) por lo menos 8 horas antes de la prueba. Una glucosa en ayunas de 126 mg / dL o más significa que usted tiene diabetes.
3. Prueba de tolerancia a la glucosa: Usted toma una bebida dulce especialmente preparada y, si tiene diabetes, su nivel de azúcar en la sangre dentro de 2 horas sera igual o más de 200 mg / dL

### Factores de riesgo

#### **Aquellos que son:**

- Más de 45 años
- Exceso de peso (ver pág. 44)
- Físicamente activo menos de 3 veces por semana
- Afroamericanos, Hispanos/Latinos, Indios Americanos/Nativos de Alaska, Isleños del Pacífico y algunos Asiáticoamericanos

#### **Aquellos que tienen:**

- Alta presión arterial
- Colesterol alto
- Niveles altos de glucosa
- Antecedentes familiares con diabetes tipo 2

#### **Aquellos que tienen un historial de:**

- Diabetes gestacional (ver pág. 22)
- Enfermedad cardiovascular
- Síndrome de ovario poliquístico



# HOW DOES DIABETES AFFECT YOU?

*More than 30 million American have diabetes*

## Symptoms

Some people with type 2 diabetes have symptoms so mild they do not notice them

- Urinating often
- Feeling very thirsty
- Feeling very hungry - even though you are eating
- Extreme fatigue
- Blurry vision
- Cuts/bruises that are slow to heal
- Weight loss - even though you are eating more
- Tingling, pain, or numbness in the hands/feet

## Complications of diabetes

Long-term complications of diabetes develop gradually. The longer you have diabetes and the less controlled your blood sugar, the higher the risk of complications

- Cardiovascular disease
- Nerve damage (neuropathy)
- Kidney damage (nephropathy)
- Eye damage (retinopathy)
- Foot damage
- Skin conditions such as bacterial and fungal infections
- Hearing impairment
- Alzheimer's disease
- Depression



# ¿CÓMO LA DIABETES LE AFECTA?

Más de 30 millones de estadounidenses tienen diabetes.

## Síntomas

Algunas personas con diabetes tipo 2 tienen síntomas tan leves que no los notan.

- Orinar frecuentemente
- Tener mucha sed
- Sentirse muy hambriento, aunque esté comiendo
- Cansancio extremo
- Visión borrosa
- Cortes / moretones que sanan lentamente
- Pérdida de peso - aunque esté comiendo más
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos / pies

## Complicaciones de la diabetes

Con el tiempo, un nivel alto de glucosa en la sangre puede causar problemas serios como:

- Enfermedad cardiovascular
- Daño a los nervios (neuropatía)
- Daño renal (nefropatía)
- Daño ocular (retinopatía)
- Daño en los pies
- Condiciones de la piel como infecciones bacterianas y fúngicas
- La discapacidad auditiva
- Enfermedad de Alzheimer
- Depresión



# HOW TO MANAGE DIABETES

*Understanding your diagnosis*

What is a normal blood sugar level?

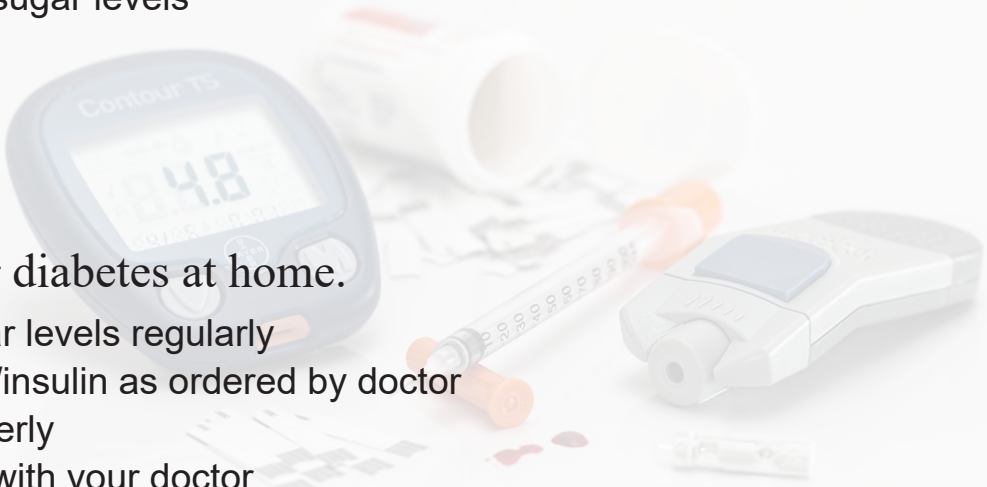
<b>Fasting</b>	
Normal for a person without diabetes	70-99 mg/dL
Official ADA recommendations for someone with diabetes	80-130 mg/dL
<b>2 hours after meal</b>	
Normal for a person without diabetes	Less than 140 mg/dL
Official ADA recommendations for someone with diabetes	Less than 180 mg/dL
<b>A1C</b>	
Normal for a person without diabetes	Less than 5.7%
Official ADA recommendations for someone with diabetes	7.0% or less

Follow the American Association of Diabetes Educators Seven Self-Care Behaviors

1. Healthy eating
2. Being active
3. Monitoring blood sugar levels
4. Taking medication
5. Problem solving
6. Reducing risks
7. Healthy coping

How to monitor your diabetes at home.

- Check blood sugar levels regularly
- Take medications/insulin as ordered by doctor
- Store insulin properly
- Report problems with your doctor
- Be cautious with new medications







# CÓMO MANEJAR LA DIABETES

Entender el diagnóstico

¿Qué es un nivel normal de azúcar en la sangre?

En Ayunas	
Normal para una persona sin diabetes	70-99 mg/dL
Recomendación oficial de la ADA para alguien con diabetes	80-130 mg/dL
2 horas despues de las comidas	
Normal para una persona sin diabetes	Menos que 140 mg/dL
Recomendación oficial de la ADA para alguien con diabetes	Menos que 180 mg/dL
A1C	
Normal para una persona sin diabetes	Menos que 5.7%
Recomendación oficial de la ADA para alguien con diabetes	7.0% o menos

Siga los siete comportamientos de autocuidado de la Asociación Americana de Educadores en Diabetes

1. Comer sano
2. Estar activo
3. Monitoreo de los niveles de azúcar en la sangre
4. Tomar medicamentos
5. Resolución de problemas
6. Reducir los riesgos
7. Enfrentar su diabetes de forma saludable

Cómo controlar la diabetes en casa

- Revisar regularmente los niveles de azúcar en la sangre
- Tomar medicamentos / insulina como lo indique el medico
- Almacenar la insulina adecuadamente
- Informar problemas a su medico
- Tener cuidado con los nuevos medicamentos



## DIABETES AND HEALTHY EATING

There is no such thing as a “diabetic diet”. Follow basic healthy eating tips found on pages 47-51.

- **Diabetes Nutrition Goals** - Achieve and maintain:
  - Normal or near normal blood glucose
  - Cholesterol levels that reduce risk vascular disease (see pg. 53)
  - Normal blood pressure
  - Healthy weight

What are carbohydrates and why are they so important?

- Found in all kinds of foods such as bread, pasta, fruit, yogurt, and sugary foods.
- Carbohydrates turn into glucose (sugar) that will enter your cells for energy.
- They can help keep your blood glucose levels close to normal.

Carbohydrate counting and servings

- Carb counting may give you more choices and flexibility when planning meals.
- It involves counting the number of carbohydrate grams in a meal and matching that to your dose of insulin.
- With the right balance of physical activity and insulin, carb counting can help you manage your blood glucose.

Carbohydrate serving sizes

- Consult your health care team to figure out the right amount of carbs for you.
- One carbohydrate = 15 grams
- Healthy carbohydrate examples
  - 1 small piece of fresh fruit, 1/2 cup of canned or frozen fruit
  - 1 slice of bread or 1 tortilla
  - 1/2 cup of oatmeal
  - 1/3 cup of pasta or rice
  - 4 - 6 crackers
  - 1 cup of soup



# LA DIABETES Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

No existe una “dieta diabética”. Siga los consejos básicos sobre alimentación saludable (vea la página 48-52).

- **Objetivos nutricionales de la diabetes** - Lograr y mantener:
  - Glucosa en sangre normal o casi normal
  - Niveles de colesterol que reducen el riesgo de enfermedad vascular (p. 54)
  - Presión arterial normal
  - Peso saludable

¿Qué son los carbohidratos y por qué son tan importantes?

- Se encuentra en todo tipo de alimentos como pan, pasta, fruta, yogur y alimentos azucarados.
- Los carbohidratos se convierten en glucosa (azúcar) que entrarán en sus células para obtener energía.
- Pueden ayudar a mantener sus niveles de glucosa en sangre cerca de lo normal

Conteo de carbohidratos y porciones

- El conteo de carbohidratos puede darle más opciones y flexibilidad al planificar las comidas.
- Se trata de contar el número de gramos de carbohidratos en una comida y que coincide con su dosis de insulina.
- Con el balance correcto de actividad física e insulina, el conteo de carbohidratos puede ayudarlo a controlar su glucosa en sangre.

Tamaño de las porciones de carbohidratos

- Consulte a su equipo de atención médica para determinar la cantidad correcta de carbohidratos para usted
- Un carbohidrato = 15 gramos.
- Ejemplos de carbohidratos saludables:
  - 1 pieza pequeña de fruta fresca, ½ taza de fruta enlatada o congelada
  - 1 rebanada de pan o 1 tortilla
  - 1/2 taza de avena
  - 1/3 taza de pasta o arroz.
  - 4-6 galletas
  - 1 taza de sopa



# DIABETES AND PHYSICAL ACTIVITY

Physical activity is an important part of any diabetes treatment plan. To avoid potential problems, check your blood sugar before, during, and after exercise.

- **Before physical activity**
  - Get your doctor’s “ok” to exercise, especially if you have been inactive.
  - If you are taking insulin or other medications that can cause low blood sugar, test your blood sugar 15 to 30 minutes before exercising.

General Blood Sugar Guidelines for Physical Activity	
Lower than 100 mg/dL	May be too low to exercise safely
100 to 250 mg/dL	Safe to exercise
250 mg/dL or higher	Caution zone/Too high to exercise

## During physical activity

- **Stop exercising if:**
  - your blood sugar is 70 mg/dL or lower
  - you feel shaky, weak, or confused
- Eat or drink something to raise your blood sugar level and re-check your blood sugar 15 minutes later. You can continue your activity once your blood sugar returns to a safe range (above 70 mg/dL)

## After physical activity

- Check your blood sugar again and again during the next few hours.
- If you have low blood sugar after physical activity, eat a small carbohydrate-containing snack.



## LA DIABETES Y ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es una parte importante de cualquier plan de tratamiento de la diabetes. Para evitar problemas potenciales, revise su azúcar en la sangre antes, durante y después del ejercicio.

- **Antes de hacer actividad física:**

- Obtenga permiso de su médico para hacer ejercicio, especialmente si usted ha estado inactivo
- Si está tomando insulina u otros medicamentos que pueden causar un nivel bajo de azúcar en la sangre, analice su nivel de azúcar en la sangre 15 a 30 minutos antes de hacer ejercicio.

Pautas generales de azúcar en la sangre para la actividad física	
Menos de 100 mg/dL	Puede ser demasiado bajo para hacer ejercicio con seguridad
100 a 250 mg/dL	Bueno para hacer ejercicio
250 mg/dl o más	Zona de precaución / Demasiado alto para hacer ejercicio

Durante la actividad física:

- **Deje de hacer ejercicio si:**

- Su nivel de azúcar en la sangre es de 70 mg/dL o menos.
- Se siente tembloroso, débil o confundido.
- Coma o beba algo para elevar su nivel de azúcar en la sangre y vuelva a chequear su azúcar en la sangre 15 minutos después. Puede continuar su actividad física una vez que su azúcar en la sangre vuelva a un rango seguro (más que 70 mg / dL).

Después de la actividad física:

- Revise su azúcar en la sangre una y otra vez durante las próximas horas
- Si tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre después de la actividad física, coma un bocadillo pequeño que contenga carbohidratos

A photograph of a woven basket filled with fresh vegetables. The basket contains several bright orange carrots, a large yellow bell pepper, a red bell pepper, several red tomatoes, and a bunch of green leafy vegetables. The background is a plain, light-colored surface.

# Healthy Living

Stress.....	39
Healthy Weight.....	41
BMI (Body Mass Index).....	43
Physical Activity.....	45
Nutrition Guidelines.....	47
Tips for Healthy Eating.....	49
Healthy Swaps.....	51
Cholesterol.....	53
Fiber.....	55
Salt.....	57
Water and Hydration.....	59
Opioid Safety.....	61

A photograph of a woven basket filled with fresh vegetables. The basket contains several orange carrots, a yellow bell pepper, a red bell pepper, a red chili pepper, several red tomatoes, and some green leafy vegetables like spinach. The background is a plain, light-colored surface.

# Vida Saludable

Estrés.....	40
Peso saludable.....	42
IMC (Índice máximo del cuerpo).....	44
Actividad física.....	46
Pautas de nutrición.....	48
Consejos para una alimentación saludable....	50
Intercambios saludables.....	52
Colesterol.....	54
Fibra.....	56
Sal.....	58
Agua e hidratación.....	60
Seguridad opioide.....	62



# STRESS

Stress is a state of mental or emotional strain.

## Keys to Managing Your Stress



- Yoga
- Massage
- Meditation
- Visualization
- Focus on breathing
- Progressive relaxation



- Walking
- Physical activity
- Get enough sleep
- Establish a routine
- Healthy food choices



- Art/Color
- Read a book
- Listen to music
- Watch TV/movie
- Spend time in nature



- Write it down
- Coping with change
- Time management
- Identifying stress triggers



- Sing
- Laugh
- Smile
- Time with friends and/or animals
- Think positive

## The Effects of Stress on Your Body

### Body System

- Muscle pain
- Upset stomach
- Digestion problems
- Weakened immune system

### Weight

- Weight gain or loss
- Cravings for sugary and fatty foods

### Brain

- Depression
- Headaches
- Irritability
- Burnout
- Panic attack
- Difficulty concentrating

### Heart

- Stroke
- Heartburn
- High blood pressure
- Heart disease

### Sleep

- Fatigue
- Insomnia
- Excessive sleep





# ESTRÉS

El estrés es un estado de tensión mental o emocional.

## Claves Para Manejar Su Estrés



- Yoga
- Masaje
- Meditación
- Visualización
- Centrarse en la respiración
- Relajación progresiva



- Caminar
- Actividad física
- Dormir lo suficiente
- Establecer una rutina
- Alimentos saludables



- Arte/Colorear
- Leer un libro
- Escuchar música
- Ver televisión / película
- Pasar tiempo en la naturaleza



- Escribir cosas
- Hacer frente al cambio
- El manejo del tiempo
- Identificar las cosas que causan el estrés



- Cantar
- Reír
- Sonreír
- Tiempo con amigos y / o animales
- Pensar positivo

## Los Efectos del Estrés en Su Cuerpo

### Sistema Corporal

- Dolor muscular
- Dolor de barriga
- Problemas de digestión
- Sistema inmune debilitado

### Peso

- Aumento o pérdida de peso
- Antojos de alimentos azucarados y grasos

### Cerebro

- Depresión
- Dolor de cabeza
- Irritabilidad
- Agotamiento
- Ataque de pánico
- Dificultad para concentrarse

### Corazón

- Derrame cerebral
- Acidez
- Alta presión arterial
- Enfermedades cardíacas

### Dormir

- Fatiga
- Insomnio
- Sueño excesivo

# HEALTHY WEIGHT

Maintaining a healthy weight is not about short term changes.  
It is about a healthy lifestyle that includes healthy eating,  
physical activity, and managing stress.

## Benefits of maintaining a healthy weight:

- Less joint and muscle pains
- More energy
- Managed blood pressure
- Better sleep patterns
- Reduces triglycerides and blood glucose (see pg 43)
- Reduced risk of developing type 2 diabetes
- Reduced risk for heart disease and certain cancers

**ALWAYS  
TALK WITH  
YOUR DOCTOR  
ABOUT ANY  
WEIGHT LOSS  
PLAN**

## What can you do to lose weight?

- Keep track
  - Keep a food diary to see what you are eating.
  - Keep an activity diary to learn how much physical activity you get.
- Manage your stress (see pg. 39)
- Learn your BMI (Body Mass Index) (see pg. 43)
  - Calculating your BMI helps to identify how much weight you may need to lose to reduce risk of heart disease (see pg. 13), stroke, type 2 diabetes, and more.
- Tips for success
  - Eat the right portion sizes.
  - Participate in physical activities you enjoy (see pg. 45).
  - Learn healthier ways to prepare food (see pg. 49).

## What is BMI?

- Stands for Body Mass Index.
- Screening tool finds out if you are at an unhealthy or healthy weight.
- Gives a range of what a healthy weight should be for someone your height.
- To calculate your BMI, see pg. 43.

# PESO SALUDABLE

Mantener un peso saludable no se trata de cambios a corto plazo.  
Se trata de un estilo de vida que incluye alimentación saludable,  
actividad física y manejar el estrés.

## Beneficios de mantener un peso saludable:

- Menos dolores articulares y musculares
- Más energía
- Mejor presión arterial
- Mejores patrones de sueño
- Reduce los triglicéridos y la glucosa en sangre (vea la página 44)
- Menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2
- Menor riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos cánceres

**SIEMPRE  
HABLE CON  
SU MÉDICO  
ACERCA DE  
CUALQUIER  
PLAN DE  
PÉRDIDA  
DE PESO**

## ¿Qué puede hacer para perder peso?

- Mantener un seguimiento
  - Mantener un diario de alimentos para ver cuánto está comiendo.
  - Mantener un diario de actividades para saber cuánta actividad física obtiene.
- Maneja su estrés (see pg. 40)
- Aprenda su IMC (Índice de Masa Corporal) (vea la página 44)
  - Calcule su IMC ayuda a identificar cuánto peso puede necesitar perder para reducir su riesgo de enfermedad cardíaca (vea la página 14), derrame cerebral, diabetes tipo 2 y más.
- Consejos para el éxito
  - Coma los tamaños de las porciones correctas.
  - Participe en actividades físicas que disfruta (vea la página 46).
  - Aprenda formas más saludables de preparar alimentos (página 50).

## ¿Qué es IMC?

- Significa Índice de Masa Corporal.
- Herramienta de detección para saber si tiene un peso saludable o no saludable.
- Da una buena idea de lo que debería ser un peso saludable para alguien de su altura.
- Para calcular su IMC, vea la página 44.

# BMI (BODY MASS INDEX CHART)

Align your height and weight in the chart below to see if you are at a healthy weight.

Underweight    Healthy    Overweight    Obese    Extremely obese

		WEIGHT (pounds)																				
		90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
HEIGHT (inches)	56	20	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65
	57	19	22	24	26	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63
	58	19	21	23	25	27	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	59	61
	59	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59
	60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57
	61	17	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53	55
	62	16	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53
	63	16	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50	51
	64	15	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48	50
	65	15	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48
	66	15	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47
	67	14	16	17	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45
	68	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	37	38	40	41	43	44
	69	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37	38	40	41	43
	70	13	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42
	71	13	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	40
	72	12	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39
	73	12	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38
	74	12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
	75	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36
76	11	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	
77	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	
78	10	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	
79	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	
80	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	
81	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
82	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	30	
83	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	

# TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Alinee su altura y peso en el cuadro para saber si tiene un peso saludable.

Bajo peso	Saludable	Eceso de peso	Obeso	Muy obeso
-----------	-----------	---------------	-------	-----------

		PESO (libras)																				
		90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
ALTURA (pulgadas)	56	20	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65
	57	19	22	24	26	28	30	32	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63
	58	19	21	23	25	27	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	59	61
	59	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	51	53	55	57	59
	60	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57
	61	17	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	43	45	47	49	51	53	55
	62	16	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53
	63	16	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44	46	48	50	51
	64	15	17	19	21	22	24	26	27	29	31	33	34	36	38	39	41	43	45	46	48	50
	65	15	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48
	66	15	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47
	67	14	16	17	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42	44	45
	68	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	37	38	40	41	43	44
	69	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37	38	40	41	43
	70	13	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	40	42
	71	13	14	15	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	38	39	40
	72	12	14	15	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34	35	37	38	39
	73	12	13	15	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38
	74	12	13	14	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37
	75	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36
76	11	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	
77	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	
78	10	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	
79	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	
80	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	
81	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
82	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	30	
83	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	



# PHYSICAL ACTIVITY

The perfect time is now.



**Check with your provider** before beginning a new physical activity routine.



**Start slowly**, then gradually build up.  
Be active on a regular basis so it becomes part of your lifestyle.



**Set reasonable expectations and goals.**  
Don't be discouraged if you have to stop. Start again as soon as you can!



Don't exercise too vigorously **after meals**, when it's hot, or if you do not feel well.



**Get support**  
Ask family and friends to join you.  
There are resources available (fitness centers, senior centers, health coaches, etc.) to help you succeed.



**Make it FUN!**  
Choose activities that are enjoyable to you, not exhausting.  
Change your routine and activity so you don't get bored. Get creative!



**Celebrate Success!**  
Reward yourself at special milestones with non-food items.  
Nothing motivates like success!



# ACTIVIDAD FÍSICA

El momento perfecto es ahora.



**Consulte con su proveedor** antes de comenzar una nueva rutina de actividad física.



**Comience lentamente**, luego gradualmente acumule. Manténgase activo regularmente para que se convierta en parte de su estilo de vida.



**Establezca expectativas y metas razonables.** No se desanime si tiene que parar. ¡Comience nuevamente tan pronto como pueda!



No haga **ejercicio vigorosamente** después de las comidas, cuando hace **calor** o si **no se siente bie**.



**Obtenga apoyo**  
Pídale a su familia y amigos que se unan a usted en la actividad física. Hay recursos disponibles (gimnasios, centros para personas mayores, entrenador de salud) para ayudarle tener éxito.



**¡Hagalo divertido!**  
Elija actividades que sean agradables para usted, no agotadores. Cambie su rutina y actividad para que no se aburra. ¡Se creativo!

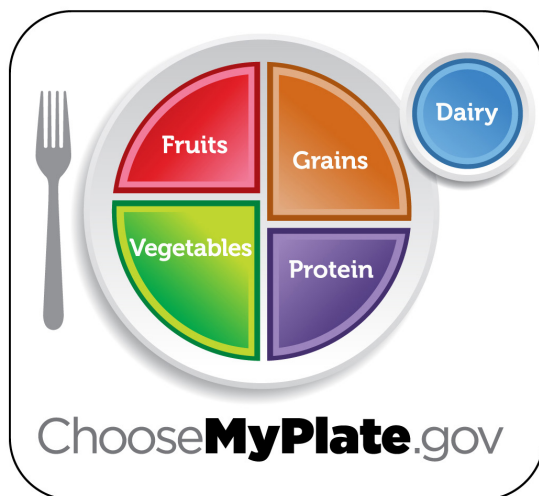


**¡Celebra el éxito!**  
Recompénsese en hitos especiales con artículos no alimentarios. ¡Nada motiva como el éxito!



# NUTRITION GUIDELINES

Focus on variety, amount, and nutrition.



## Average Daily Reccommendations

## Examples

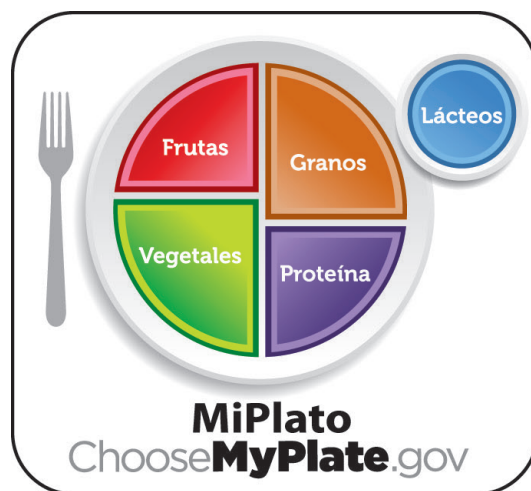
Fruits	2 cups	1 small apple, 1 large banana, 1 cup watermelon, 1/2 cup dried fruit
Vegetables	2-3 cups	1 cup broccoli, 1 cup carrots, 1 cup cucumber, 1 cup onions
Grains	6-8 ounces	1 small biscuit, 1/2 muffin, 1 slice bread, 5 whole wheat crackers
Protein	5-6.5 ounces	1 ounce cooked lean beef, 1 ounce cooked fish, 1/4 cup cooked beans, 2 tablespoons hummus
Dairy	3 cups	1 cup milk, 2 cups cottage cheese, 1 cup calcium-fortified soymilk, 1 cup frozen yogurt





# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Enfoque en variedad, cantidad y nutrición.



Recomendaciones Diarias Promedio

Ejemplos

Frutas	2 tazas	1 manzana pequeña, 1 banana grande, 1 taza de sandía, 1/2 taza de fruta seca
Vegetales	2-3 tazas	1 taza de brócoli, 1 taza de zanahorias, 1 taza de pepino, 1 taza de cebollas
Granos	6-8 onzas	1 galleta pequeña, 1/2 panecillo, 1 rebanada de pan, 5 galletas de trigo integral
Proteína	5-6.5 onzas	1 onza de carne magra cocida, 1 onza de pescado cocido, 1/4 taza de frijoles cocidos, 2 cucharadas de hummus
Lechería	3 tazas	1 taza de leche, 2 tazas de queso cottage, 1 taza de leche de soya fortificada con calcio, 1 taza de yogurt congelado



## TIPS FOR HEALTHY EATING

*The perfect time is now.*

### Start with small changes

- Consider change that reflects your personal preferences, culture, and traditions.
- Think of each change as a “win” as you build positive habits.

### Make half your plate fruits and vegetables

- This includes fresh, frozen, canned, or dried produce.
- Focus on whole fruits more than drinking 100% juice.
- Snack on fruits and vegetables instead of cookies or brownies.
- Vary your veggies to include green, red, and orange choices.
- Prepare your veggies without sauces, gravies, or glazes with low amounts of sodium, saturated fat, and added sugars.

### Make half your grains whole grains

- Choose whole-grain foods more often than refined grains.
- Find high fiber, whole grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredient list.
- See the Fiber Fact Sheet (see pg. 55).

### Move to low-fat and fat-free dairy

- Choose low-fat and fat-free milk and yogurt.
- Buy low-fat or fat-free cheese more often than regular cheese.
- Regular cream cheese, butter, and cream have little or no calcium and are high in saturated fat.

### Vary your protein routine

- Mix up your protein foods to include seafood, beans, nuts, seeds, soy, eggs, lean meats, and poultry.
- Eat seafood twice a week.
- Add beans or peas, unsalted nuts and seeds, and soy in main dishes and snacks.

### Compare the saturated fat, sodium, and added sugars in your foods and beverages

- Read the Nutrition Fact labels to find products with less saturated fat, sodium, and sugar.



# CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

*El momento perfecto es ahora.*

## Comience con pequeños cambios

- Considere un cambio que refleje sus preferencias personales, cultura y tradiciones.
- Piense en cada cambio como un “triumfo” a medida que construye hábitos positivos.

## Prepare la mitad de su plato con frutas y vegetales

- Esto incluye productos frescos, congelados, enlatados o secos.
- Concéntrese en las frutas enteras más que en beber jugo 100%.
- Coma frutas y verduras como bocadillos en lugar de galletas o brownies.
- Varíe sus verduras para incluir opciones verdes, rojas y anaranjadas.
- Prepare sus verduras sin salsas o glaseados con bajas cantidades de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.

## Haga que la mitad de los granos que consume sean integrales

- Elija alimentos integrales con mayor frecuencia que los granos refinados.
- Encuentre alimentos con alto contenido de fibra y de granos enteros leyendo la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes.
- Consulte la Hoja de Fibra (vea la página 56).

## Cambie a productos lácteos bajos en grasa y sin grasa

- Elija leche y yogur bajos en grasa y sin grasa.
- Compre queso bajo en grasa o sin grasa.
- El queso crema, la mantequilla y la crema regulares tienen poco o nada de calcio y son ricos en grasas saturada.

## Varíe su rutina de proteínas

- Mezcle sus alimentos con proteínas para incluir mariscos, frijoles, nueces, semillas, soja, huevos, carnes magras y aves de corral.
- Seleccione mariscos dos veces por semana.
- Agregue frijoles o guisantes, nueces y semillas sin sal, y soja en platos principales y bocadillos.

## Compare la grasa saturada, el sodio y los azúcares añadidos en sus alimentos y bebidas

- Lea las etiquetas de información nutricional para encontrar productos con menos grasas saturadas, sodio y azúcar.



# HEALTHY SWAPS

How to cut back on added sugars or calories to get the taste you want.

## SWAP

Cooking oil, butter, lard/fat



Olive/Avocado oil or water

Sugar



Unsweetened applesauce

Store-bought salad dressings, ketchup, BBQ sauce, mayonnaise



Homemade dressings (controls the amount of sugar)

Sugar-sweetened soda, syrup/mixers



Sparkling water, flavored water (berries, mint, etc.)

Cakes, cookies, pastries, and candy bars



Fresh/frozen/canned fruit, trail mix

Store-bought granola bars, bagels, toaster pastries



Homemade granola (bulk nuts, seeds, dried fruit, and rolled oats)

Sugary breakfast cereals



Whole-grain, high fiber cereal

Whipped cream, artificial creamer



Honey, agave nectar, cinnamon or vanilla extract



# INTERCAMBIOS SALUDABLES

Cómo reducir los azúcares agregados o las calorías para obtener el sabor que quiere.

## CAMBIA

Aceite de cocina, mantequilla, manteca de cerdo/grasa



Aceite de oliva/aguacate o agua

Azúcar



Salsa de manzana sin azúcar

Aderezos para ensaladas, ketchup, salsa BBQ y mayonesa comprados en la tienda



Aderezos caseros (controle la cantidad de azúcar)

Soda azucarada, sirope/mezcladores



Agua con gas, agua con sabor (menta, cítricos o pepino)

Tortas, galletas, pasteles y barras de dulce



Fruta fresca/congelada/ enlatada

Barras de granola, bagels y pasteles tostados comprados en la tienda



Granola casera (nueces, semillas, frutas secas y avena arrollada)

Cereales azucarados para el desayuno



Cereales integrales con alto contenido de fibra

Crema batida, crema artificial



Miel, néctar de agave, canela o extracto de vainilla



## What is Cholesterol?

- Cholesterol is a waxy, fat-like substance that is made in the liver.
- Your body uses it to make vitamin D and hormones that help with digestion.
- It is necessary for your body to function properly.
- Your body makes most of the cholesterol you need but you do get some from what you eat. Too much cholesterol can cause health problems.

## Why Cholesterol matters:

- Cholesterol circulates in the blood. As blood cholesterol levels rise so does the risk to your health.
- High cholesterol can lead to coronary artery disease, heart attacks, strokes and Alzheimer's disease

<u>TOTAL CHOLESTEROL</u> <u>NUMBERS</u>	
<b>HIGH</b>	240 mg/dl and above
<b>BORDERLINE HIGH</b>	200-239 mg/dl
<b>DESIRABLE</b>	Less than 200 mg/dl

## Types of Cholesterol

- **LDL (low density lipoprotein) - BAD cholesterol.** LDL carries cholesterol from your liver to other parts of you body. Too much of this and it starts to build up in the inner walls of your arteries that feed the heart and brain. (This number should be less than 100)
- **HDL (high density lipoprotein) - GOOD cholesterol.** HDL helps remove bad cholesterol from you body (This number should be 60 or higher)
- **Triglycerides** - the most common type of fat in the body. Calories from the food you eat that your body does not use right away are changed into triglycerides and stored as fat cells. (This number should be less than 150)

### Risk Factors

- Age
- Smoking
- Being overweight or obese
- Family history of high cholesterol
- Eating foods high in saturated fats and cholesterol

### Tips to Control Cholestrol

- Quit smoking
- Limit alcohol
- Eat a healthy diet
- Get regular physical activity
- Maintain a healthy weight
- Take medications as prescribed



## ¿Qué es el Colesterol?

- El colesterol es una sustancia cerosa parecida a la grasa que se produce en el hígado.
- Su cuerpo lo usa para producir vitamina D y hormonas que ayudan con la digestión.
- Es necesario para que su cuerpo funcione correctamente.
- Su cuerpo produce la mayor parte del colesterol que necesita, pero también lo puede obtener con la comida que come. El exceso de colesterol puede causar problemas de salud.

## ¿Por Qué el Colesterol Importa?

- El colesterol circula en la sangre. A medida que aumentan los niveles de colesterol en la sangre, también aumenta el riesgo para su salud.
- El colesterol alto puede provocar enfermedad de las arterias coronarias, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y enfermedad de Alzheimer

## Tipos de Colesterol

- **LDL (lipoproteína de baja densidad) - colesterol MALO.**  
LDL transporta el colesterol desde su hígado a otras partes de su cuerpo. Cuando hay demasiado colesterol, comienza a acumularse en las paredes internas de las arterias, bloqueando el flujo de sangre al corazón y al cerebro. (Este número debe ser menos de 100).
- **HDL (lipoproteína de alta densidad) - colesterol BUENO.**  
HDL ayuda a eliminar el colesterol malo de su cuerpo. (Este número debe ser 60 o más).
- **Triglicéridos** - el tipo de grasa más común en el cuerpo. Las calorías de los alimentos que consume que su cuerpo no usa de inmediato se convierten en triglicéridos y se almacenan en las células grasas. (Este número debe ser menos de 150).

### NÚMEROS TOTALES DE COLESTEROL

**ALTO**

240 mg/dl o más

**LIMITE ALTO**

200-239 mg/dl

**DESEABLE**

Menos que 200 mg/dl

### Factores de riesgos

- Edad
- Fumar
- Tener sobrepeso u obesidad
- Antecedentes familiares de colesterol alto
- Comer alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol.

### Consejos para controlar el colesterol

- Dejar de fumar
- Limitar el alcohol
- Comer una dieta saludable
- Hacer actividad física regular
- Mantener un peso saludable
- Tomar los medicamentos según lo prescrito.



## FIBER

Fiber is the part of fruits, vegetables, and grains that cannot be digested.

25-35 grams of fiber are recommended each day  
or 14 grams for every 1,000 calories

\*Helps Digestion \*Reduces Cholesterol \*Prevents Constipation \*Protects from Disease

### Facts about fiber:

1. Cooking or drying fruits and vegetables does NOT remove the fiber.
2. Fruit and vegetable juice have less fiber than the whole fruit or vegetable.
3. Many foods are fortified (inserted) with fiber, however, natural sources remain the best option.

### Easy ways to add fiber to your diet:

1. Add fresh fruit to every meal.
2. Pick whole grains over refined carbohydrates.
3. Take it slow at first- rapid changes in your diet are not advised.
4. Explore the globe - typical American foods tend to be lower in fiber than other ethnic cuisines.
5. Pick high-fiber snacks like whole grain crackers, popcorn, or homemade trail mix.

### High-fiber Super Foods



1 cup  
strawberries  
= 4 grams



1 pear  
= 4 grams



3/4 cup  
lentil soup  
= 14 grams



3/4 cup  
plain popcorn  
= 4 grams



1/2 cup fiber  
rich cereal  
= 13 grams



3/4 cup  
oatmeal  
= 3 grams





## FIBRA

La fibra es la parte de frutas, verduras y granos que no se puede digerir.

Se recomiendan 25-35 gramos de fibra por día  
o 14 gramos por cada 1,000 calorías

\*Ayuda a la Digestión \* Reduce el Colesterol \* Previene el Estreñimiento \* Protege Contra la Enfermedad

### Datos sobre la fibra:

1. Cocinar o secar frutas y verduras NO elimina la fibra.
2. El jugo de frutas y vegetales tiene menos fibra que la fruta o verdura entera.
3. Muchos alimentos están fortificados (insertados) con fibra, sin embargo, los alimentos naturales siguen siendo la mejor opción.

### Formas sencillas de agregar fibra a su dieta:

1. Agregue fruta fresca a cada comida.
2. Elija granos enteros sobre carbohidratos refinados.
3. Tómelo lentamente al principio- no se recomiendan cambios rápidos en su dieta.
4. Explore el mundo: los alimentos estadounidenses típicos tienden a ser más bajos en fibra que otras cocinas étnicas.
5. Elija refrigerios con alto contenido de fibra, como galletas integrales, palomitas de maíz o mezcla casera de frutos secos.

### Súper Alimentos con Alto Contenido de Fibra



1 taza  
de fresas  
= 4 gramos



1 pera  
= 4 gramos



3/4 taza  
de sopa de  
lentejas  
=14 gramos



3 tazas  
de palomitas  
de maíz  
= 4 gramos



1/2 taza de  
cereal rico  
en fibra  
= 13 gramos



3/4 taza  
de avena  
=3 gramos



## SALT

Salt is partly made of sodium, so decreasing your salt intake reduces your sodium intake.

### Does your daily sodium intake matter?

- Yes! Too much sodium can increase blood pressure and cause the body to hold onto fluid.
- It is important to limit your intake so you do not have high blood pressure or retain unnecessary fluid.

### Daily sodium recommendation:

- 1,000 mg is the daily recommended amount of sodium.
- 3,400 mg is the AVERAGE amount Americans eat a day.

### The Salty Six

- Bread and rolls
- Pizza
- Cold cut/red meats
- Fried/processed poultry
- Burgers/sandwiches
- Canned soup

### TIPS to reduce your sodium intake:

- Look for "low sodium" or "reduced sodium" on labels.
- Rinse canned vegetables and legumes.
- Look for "fresh frozen" on labels and read labels on all prepared meals.
- Grill, bake or saute meals.
- Look for low sodium cold cuts.
- Try cutting your burger in half and add a salad instead.
- Opt for less meat and more vegetables.





## SAL

La sal está hecha en parte de sodio, por lo que la disminución del consumo de sal reduce el consumo de sodio.

### ¿Su ingesta diaria de sodio es importante?

- ¡Sí! Demasiado sodio puede aumentar la presión arterial y hacer que el cuerpo retenga líquido.
- Es importante limitar su ingesta de sal para que no tenga presión arterial alta o retenga líquido innecesario.

### Recomendación diaria de sodio:

- 1,000 mg es la recomendación diaria de sodio.
- 3,400 mg es la cantidad PROMEDIO que los estadounidenses comen al día.

### Los Seis Salados

- Pan y panecillos
- Pizza
- Embutidos/carnes rojas
- Aves de corral fritas/procesadas
- Hamburguesas/sándwiches
- Sopa enlatada

### Consejos para reducir su consumo de sodio:

- Busque “bajo en sodio” o “reducido en sodio” en las etiquetas.
- Enjuague las verduras y legumbres enlatadas.
- Busque “fresco congelado” en las etiquetas y lea las etiquetas en todas las comidas congeladas preparadas.
- Parrilla, hornea o saltea las comidas.
- Busque los embutidos bajos en sodio.
- Corta la hamburguesa a la mitad y agrega una ensalada.
- Opte por menos carne y más vegetales.





# WATER AND HYDRATION

Keeping your body hydrated helps improve your overall health.

## Why Should I Drink Water?

- To stay alive!
- Flushes out toxins
- Relieves fatigue
- Increases energy
- Promotes weight loss
- Improves skin complexion
- Relieves headaches
- Boosts the immune system
- Maintains digestive regularity

## Signs of Dehydration



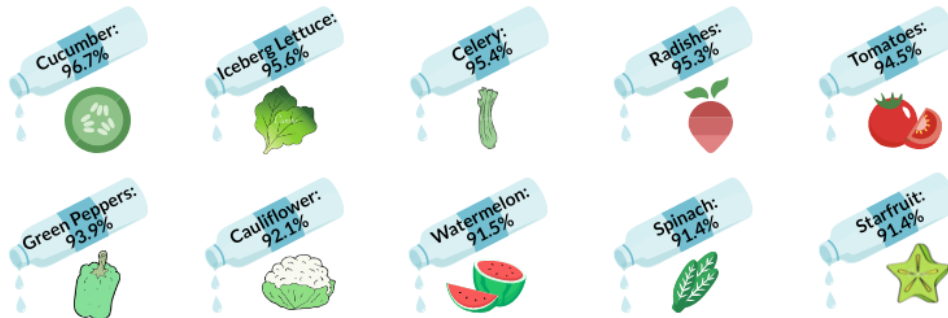
- Increase in thirst
- Dry mouth
- Fatigue
- Dizzy or headache
- Constipation
- Dark yellow or low urine output
- Irritability
- Rapid heart rate



## Your body needs more water when you are:

- In hot climates
- More physically active
- Running a fever
- Have diarrhea
- Vomiting
- Pregnant or nursing

## Top 10 Water Rich Foods



## Tips for drinking more fluids:

- Add ice
- Dilute fruit juice
- Eat water rich foods
- Track your intake
- Drink flavored water
- Drink before meal/snack
- Set reminders to drink
- Carry a water bottle
- Add fruit or cucumber



# AGUA E HIDRATACIÓN

Mantener su cuerpo hidratado ayuda a mejorar su salud general.

## ¿Por qué debería beber agua?

- ¡Permanecer vivo!
- Elimina las toxinas
- Alivia la fatiga
- Aumenta la energía
- Promueve la pérdida de peso
- Mejora la tez de la piel
- Alivia dolores de cabeza
- Mejora el sistema inmune
- Mantiene la digestión regular

## Signos de deshidratación:



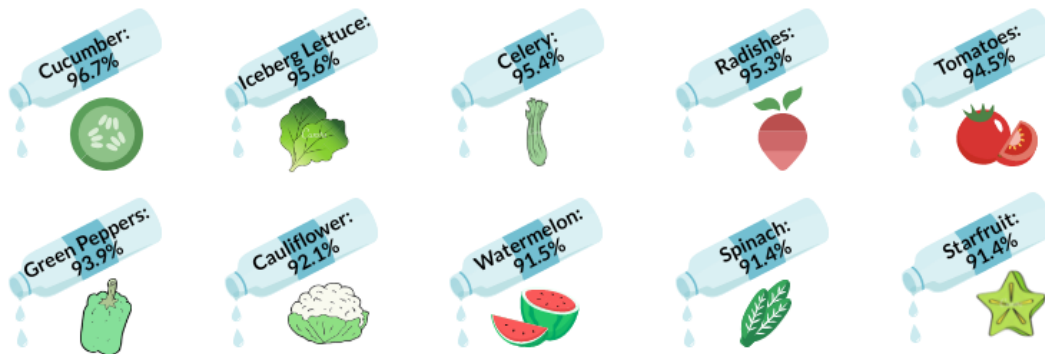
- Aumento de la sed
- Boca seca
- Fatiga
- Mareos/Dolor de cabeza
- Estreñimiento
- Orina amarilla oscura o baja orina
- Irritabilidad
- Frecuencia cardíaca rápida

## Su cuerpo necesita más agua cuando:



- Está en climas cálidos
- Está haciendo más actividad física
- Tiene fiebre
- Tiene diarrea
- Vómitos
- Está embarazada o amamantando

## Los 10 mejores alimentos ricos en agua:



## Consejos para beber más líquidos:

- Añada hielo
- Beba agua con sabor
- Agregue fruta o pepino
- Rastrea cuánto bebes
- Dilua los jugos de frutas
- Coma alimentos ricos en agua
- Establezca recordatorios
- Lleva una botella de agua
- Bebe antes de comer



## OPIOID SAFETY

### SPEAK OUT

Before you take an opioid, take a moment to ask your doctor or dentist these five questions:

1. Am I at risk for addiction?
2. Will something else work to treat my pain?
3. How long will I be taking them?
4. Are you prescribing the lowest possible dose?
5. What is the plan to taper me off?

### OPT OUT

To manage pain, opt out of opioids. The treatments below may actually work better and have fewer risks and side effects.

1. A combination of acetaminophen (Tylenol) and ibuprofen (Advil)
2. Naproxen (Aleve)
3. Physical therapy
4. Exercise
5. Certain medications used to treat depression or seizures
6. Interventional therapies (injections)
7. Cognitive behavioral therapy

### THROW OUT

Clean out your medicine cabinet and take unused medications to collection bins located across the state. Proper disposal of opioids will:

1. Prevent them from getting into the wrong hands, especially children's.
2. Lessen the chance someone will become addicted to them.
3. Reduce the impact on the environment.



## USO SEGURO DE OPIOIDES

### HABLAR

Antes de tomar un opioide, tome un momento para preguntarle a su médico o dentista estas cinco preguntas:

1. ¿Estoy en riesgo de adicción?
2. ¿Funcionará algo diferente para tratar mi dolor?
3. ¿Cuánto tiempo lo estaré tomando?
4. ¿Está prescribiendo la dosis más baja posible?
5. ¿Cuál es el plan de eliminación segura de este medicamento?

### NO USAR

Para controlar el dolor, decida no usar opioides. Los siguientes tratamientos pueden funcionar mejor y tener menos riesgos y efectos secundarios:

1. Una combinación de paracetamol (Tylenol) e ibuprofeno (Advil)
2. Naproxen (Aleve)
3. Terapia física
4. Ejercicio
5. Ciertos medicamentos utilizados para tratar la depresión o convulsiones
6. Terapias de intervención (inyecciones)
7. Terapia cognitiva conductual

### BOTAR

Limpie su botiquín y lleve los medicamentos no utilizados a los contenedores de recolección ubicados en todo el estado. La eliminación adecuada de los opioides:

1. Evitar que caigan en manos equivocadas, especialmente de los niños.
2. Disminuir la posibilidad de que alguien se haga adicto a ellos.
3. Reducir el impacto sobre el ambiente.