ambetter.
of Illinois | Insured by Celtic Insurance Company

Drive Yourself Fit
Care Kit

Un cuento corto para que *Maneje su bienestar*

Usted sabe que es bueno controlar el azúcar en la sangre, el colesterol y la presión arterial. Los tres afectan el corazón. El corazón es el centro de todo, como el motor en un automóvil.

El motor necesita un buen mantenimiento. Los motores usan combustible para obtener energía. Sin mantenimiento, el combustible puede convertirse en lodo. Pueden acumularse residuos en los conductos. Un día, una pieza se estropea, se atasca o explota.

El cuerpo usa alimentos. Los convierte en azúcar para obtener energía. Necesita suficiente azúcar para poder realizar todas sus acciones. Si es muy poco, "se queda sin combustible". Pero si hay demasiado azúcar, la sangre adquiere una consistencia de lodo. Además, la ingesta de grasas malas deja residuos en las arterias. Esto dificulta que el corazón bombee. **Así que el corazón también necesita un buen mantenimiento.**

Azúcar

> *Un corazón no tiene valor de intercambio y hay muy pocos de segunda mano en el mercado.*

Pero espere: aún hay más problemas con el exceso de azúcar. El exceso de azúcar daña el interior de las arterias. Los residuos se adhieren a las áreas dañadas y pueden explotar. Los coágulos de sangre se apresuran a tapar el orificio. Estos coágulos y la grasa pueden acumularse como los automóviles en un accidente múltiple. Bloquean las arterias. La sangre no puede fluir.

Grasa

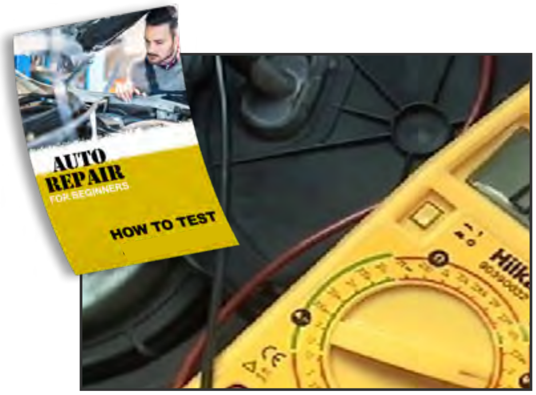
El mantenimiento también involucra mantener las arterias blandas. Necesitan cierta flexibilidad para que pase la sangre. Incluso los residuos pequeños pueden hacer que el camino se estreche. Si las carreteras se estrechan y tienen muros rígidos, la circulación se tiene que apretar en un espacio menor. Eso es la hipertensión arterial. Cuando la sangre no logra alcanzar las partes del cuerpo, ¡es un problema grave!

El cerebro, el corazón, los ojos, los pulmones, los riñones, los pies y los dientes necesitan energía de la sangre para cumplir sus funciones. Un obstáculo en una arteria significa que la sangre no puede alcanzar una parte del cuerpo. No tiene energía. Los ojos se ponen opacos. Los pies se ponen negros. Si el corazón deja de bombear, termina la carrera.

Presión

> Este kit de cuidados lo ayudará a controlar el azúcar, la grasa y la presión. *¡Maneje su bienestar!*

Objetivo 1 **Controlar el azúcar**



El azúcar en sangre es el combustible del cuerpo. ¡Es energía! El azúcar en sí no es un problema. El problema ocurre cuando ***hay muy poco o demasiado azúcar.*** Si hay muy poco, puede desmayarse. Si hay demasiado, la sangre se vuelve espesa. La sangre espesa es difícil de bombear. El azúcar es bueno, pero demasiado o muy poco es malo. Su objetivo es *controlar* el azúcar, no prohibirla.

Pregunte a su médico cuáles deben ser sus cifras altas y bajas en un medidor de glucosa todos los días. La mayoría de las personas tienen como objetivo entre 110 y 130.

Conozca sus cifras. Luego controle el combustible. Los alimentos se presentan en tres tipos: carbohidratos, grasas y proteínas. El tipo que se convierte en azúcar es el de los carbohidratos. Usted tiene el control cuando:

> ***agrega menos azúcar*** mediante el recuento de carbohidratos ***y elimina más azúcar*** con el ejercicio.

1 Cuente los carbohidratos

Llene el tanque. Los carbohidratos se convierten en azúcar y viajan en la sangre para suministrar energía a todas las partes del cuerpo. Si sabe cuántos carbohidratos consume, puede equilibrarlos con cuántos carbohidratos utiliza para hacer ejercicio.

2 Salga y camine

Sin ralentí. El ejercicio para el corazón es "cardio". Caminar es uno de los mejores ejercicios de cardio. Mover los músculos elimina el azúcar de la sangre. Cuando camina con energía y vigor, ¡también está ayudando a bombear la sangre de vuelta al corazón!

El objetivo 1 del Care Kit detalla cómo contar los carbohidratos y cuánto debe caminar.

Las herramientas del Care Kit incluyen un programa de caminata y lo ayudan a elaborar comidas equilibradas. En el libro de registro se da seguimiento a cómo lo está haciendo para que pueda ajustar acciones y obtener mejores puntajes.

Objetivo 2 **Controlar la grasa**

Los residuos en las arterias son principalmente colesterol, un tipo de grasa. El aceite también es un tipo de grasa. Un aceite adecuado mantiene al automóvil en funcionamiento.
El colesterol adecuado ayuda a digerir los alimentos, produce hormonas sexuales y convierte la luz solar en vitamina D. Tener cierto nivel de colesterol está bien. Tener demasiado colesterol es el problema. El colesterol adicional no tiene a dónde ir, ni nada que hacer. Eso siempre es un problema.

Primero, conozca su puntaje de colesterol. Necesita un número inicial para saber cuándo está progresando. El médico puede proporcionarle este puntaje o usted puede hacerse una prueba. El puntaje deseable en la mayoría de las personas es de 200 o menos.

Conozca su puntaje inicial. Usted tiene el control cuando:
elimina más colesterol con el ejercicio,
consume menos grasa animal al cambiar al aceite correcto y
elimina aún más colesterol con fibra.

BIOCHEMISTRY
LIPID PROFILE

TEST DESCRIPTION	RESULT
Total Cholesterol	156
Triglycerides level	150
HDL Cholesterol	45
LDL Cholesterol	81.00
VLDL Cholesterol	30.00
LDL/HDL RATIO	**1.80**
Total Cholesterol/HDL RATIO	**3.47**

El examen médico llama "lípidos" a las grasas.

1 Haga ejercicios de fuerza

No se estacione. Levante peso. Así se gana fuerza. Cuando levanta peso, usa alimentos para desarrollar músculos, no para almacenar colesterol.

2 No consuma grasa animal

Cambie el aceite. El colesterol adicional proviene de la grasa animal, como el tocino y la mantequilla. ¡Las grasas trans son lo peor! En lugar de eso, consuma aceite vegetal y pescado.

3 Consuma fibra

Limpie los conductos. Elimine la grasa consumiendo fibra. Esto extrae el colesterol de las arterias. ¡La avena y el pan integral funcionan!

El objetivo 2 del Care Kit explica mejor los tipos de grasa y fibra.

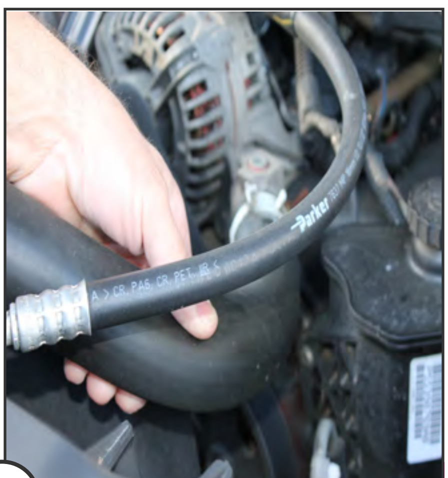
Las herramientas del Care Kit le muestran *Cómo "controlar lo que come*" y cómo hacer ejercicios de fuerza. En el *Libro de registro* se da seguimiento a cómo lo está haciendo para que pueda hacer ajustes y obtener mejores puntajes.

Objetivo 3 **Controlar la presión**

Cuando la grasa se adhiere a las paredes de las arterias, hay menos espacio para que pase la sangre. La grasa se comporta como un pulgar sobre el extremo de una manguera. Esto hace que el espacio sea estrecho. Un espacio estrecho con paredes duras hace que la presión suba. Además, la sal retiene líquido dentro del cuerpo. Este líquido adicional coloca una carga adicional en el corazón. Con el tiempo, la presión alta desgasta el motor y otras piezas funcionales.

Utilice el *monitor de presión arterial* de este kit de cuidados para determinar sus cifras iniciales. Los valores deseables en la mayoría de las personas son de 130/80 o menores. Pregunte a su médico si esas son las cifras correctas para usted. Consulte la guía de este kit, *"Cómo tomar su presión sanguinea"*.

Conozca su cifra inicial. Usted tiene el control cuando:
- ***expande las arterias*** con ejercicio,
- ***agrega menos sodio*** y lo sustituye con otras especias, y
- ***relaja la mente y el cuerpo*** con consejos y estrategias.

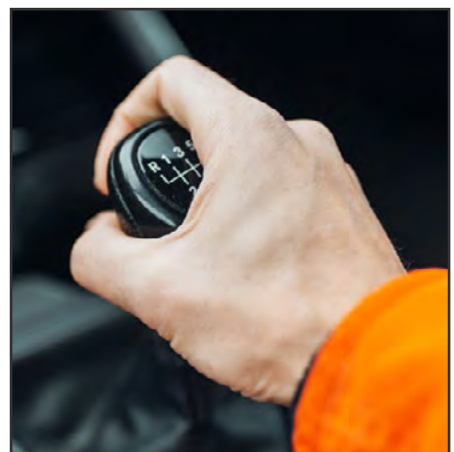


1 Estírese

"Flexione" los conductos.
Cuando se estira, las arterias se estiran. Estire todo el cuerpo para mantener las arterias blandas, flexibles y para facilitar que la sangre fluya.

2 Limite el sodio

Protéjase contra la sal.
El agua fluye por el cuerpo y sale cuando vamos al baño. Pero el sodio, presente en la sal, retiene agua. La sal es mala para su automóvil. Y para su cuerpo también.



3 Relájese

Baje la velocidad.
¿Se esfuerza demasiado? La preocupación endurece las arterias. El corazón se acelera. Va demasiado rápido. Encuentre maneras de relajarse.

El objetivo 3 del Care Kit detalla cómo controlar la presión.

Las herramientas del Care Kit le muestran cómo estirarse correctamente y reducir el sodio. Tenga la tarjeta *Del estrés a la calma* en su billetera.

Objetivo 1:
Controlar el azúcar

Dos pasos para controlar el azúcar en sangre:

Paso uno: **Cuente los carbohidratos**
Llene el tanque. Sepa cuántos carbohidratos consume.

Paso dos: **Salga y camine**
Sin ralentí. El cardio es ejercicio para el corazón.

① Carbohidratos

Los **carbohidratos (CHO)** de los alimentos se convierten en azúcar. Los carbohidratos transportan el combustible. Usted tiene el control cuando sabe cuántos carbohidratos consume. La única manera de asegurarse de que está consumiendo la cantidad correcta es mediante el recuento.

Cuando llena el tanque de su automóvil, cuenta galones.
Cuando llena su estómago, cuenta carbohidratos.

¿Qué alimentos tienen carbohidratos? ¡Las plantas! Vegetales y frutas. El trigo del pan. La mayoría de los productos lácteos también tienen algunos carbohidratos. Las herramientas de este kit lo ayudarán a determinar cuántos carbohidratos hay en cada alimento.

¿Cuántos carbohidratos debe comer en un día?

Para la mayoría de las personas, la cantidad correcta es 150 gramos: diez porciones, 15 g de carbohidratos (CHO) en cada porción:

3 porciones de CHO en el desayuno
3 porciones de CHO en el almuerzo
3 porciones de CHO en la cena, más
1 porción de CHO en un refrigerio

10 porciones de CHO, 15 g de CHO cada una = 150

Carbohidratos

Algo de carbohidratos

No carbohidratos

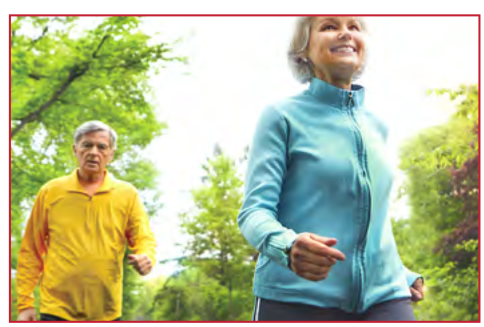
② Cardio

Un automóvil utiliza combustible como energía. Usted usa azúcar como energía.

Mover los músculos ayuda a eliminar el azúcar de la sangre. Es deseable tener una cantidad de azúcar en sangre que los músculos puedan utilizar; no demasiado, pero no muy poco.

Ese es el equilibrio que debe buscar entre los carbohidratos y el cardio. Si consume más carbohidratos de lo habitual un día, haga más ejercicio de lo habitual ese día. Si está demasiado ocupado para hacer ejercicio, tampoco debería tener demasiado tiempo para comer.

Si come todos los días, haga ejercicio todos los días.
Si come sin limitaciones, debe hacer ejercicio sin parar.



¿Cuánto cardio equilibra 150 carbohidratos?
Para la mayoría de las personas, la cantidad correcta de cardio es 30 minutos de caminata, 5 días a la semana. También podría bailar, nadar, jugar al tenis, básquetbol o hacer cualquier otro movimiento de cuerpo completo que aumente la frecuencia cardíaca.

Equilibre carbohidratos (CHO) y cardio:

10 porciones de CHO

3 porciones en el desayuno
3 en el almuerzo
3 en la cena
1 más en un refrigerio

"Inicio rápido" para carbohidratos

Pegue el afiche *Cómo "controlar lo que come"* dentro de una alacena.

- **Los alimentos con contenido cero o bajo de carbohidratos** tienen solo unos pocos carbohidratos por bocado. Puede comer más.
- **Los alimentos con contenido medio y alto en carbohidratos** tienen muchos carbohidratos por bocado.

Las etiquetas de información nutricional indican la cantidad de carbohidratos. Consulte la herramienta *Cómo leer las etiquetas de los alimentos.*

Lo siguiente: DISMINUYA a 10 porciones

Una vez que se acostumbre a elegir alimentos buenos, la herramienta *Prepare una comida* muestra cómo sentirse satisfecho con 10 porciones de carbohidratos al día.

30 minutos de CARDIO

Tenga como objetivo alcanzar **30 minutos** de caminata 5 días a la semana

"Inicio rápido" para caminata

Consulte el plan de caminata en el afiche *"Son solo 40 minutos".*

5 días a la semana camine 10 minutos, 5 minutos de ida, 5 minutos de vuelta.

Mantenga los zapatos, los calcetines, la botella de agua, la goma de mascar y el temporizador cerca de la puerta. Salir es más fácil si ya tiene todo listo.

Lo siguiente: AUMENTE a 30 minutos

Una vez que adquiera ritmo , camine un poco más. Agregue 1 minuto al día y llegará a los 30 minutos en 3 semanas.

Cuelgue el afiche *Cómo "ejercitarse correctamente"* en un lugar donde también pueda levantar peso y estirarse para cumplir con los objetivos 2 y 3.

Cada tipo de ejercicio apunta a uno de los objetivos. Los tres tipos juntos funcionan mejor para la salud total.

Revise sus acciones frente a los resultados del medidor de glucosa

No debe adivinar si hay un equilibrio entre los carbohidratos y el cardio. Después de unos días de práctica, hágase un análisis de glucosa. ¿Cuál es su puntaje?

Si no sabe cuál debería ser su puntaje objetivo, llame al médico y pregúntele. La mayoría de las personas tienen como objetivo entre 70 y 130 antes de las comidas. **Si está en el rango objetivo, ¡siga así!** Ha equilibrado carbohidratos y cardio.

Este equilibrio debe seguir y seguir, día tras día. Todos nos equivocamos alguna vez. ¡No se desespere, ajuste!

SI EL PUNTAJE ES DEMASIADO ALTO

- Coma un poco menos
- Haga un poco más de ejercicio
- Tómese tiempo para relajarse (consulte el objetivo 3).

SI EL PUNTAJE ES DEMASIADO BAJO

- Coma un poco más
- Pregúntele al médico si puede tomar menos medicamentos

¡Nunca reduzca el ejercicio!
Es beneficioso para todos sus objetivos de salud.

El *Libro de registro* le permite hacer un seguimiento de los puntajes que ha alcanzado con sus acciones. Con el tiempo, verá patrones. ¿Qué acciones funcionan bien? ¿Cuáles surten poco efecto? Si hace un seguimiento, lo sabrá. Sin conjeturas.

Potenciadores del desempeño

Es posible que esté haciendo su mejor esfuerzo para equilibrar los carbohidratos y el cardio. Pero no está solo en este esfuerzo. Un médico puede recetarle "potenciadores del desempeño": píldoras e inyecciones que lo ayuden a alcanzar su puntaje objetivo de glucosa. Pero si los puntajes no lo demuestran, es posible que deba cambiar los medicamentos.

Tenga en cuenta que el medicamento es solo un potenciador del desempeño. El equilibrio entre carbohidratos y cardio sigue estando a su cargo. Los medicamentos solo facilitan la tarea.

Cómo funcionan los medicamentos

Estos medicamentos controlan el azúcar para mantener estable su nivel de energía. Cada uno funciona de manera diferente. Averigüe cómo funcionan las píldoras o inyecciones que usted tiene.

¿Tiene alguno de estos? Revise las etiquetas.

Genéricos	*Brand*
metformin	Fortamet* Glucophage* Glumetza* Riomet*
Desbloquea los músculos para permitir que entre azúcar. Retiene azúcar en el hígado. Disminuye la velocidad del ingreso de azúcar en la sangre por la ingesta de alimentos.	

Genéricos	*De marca*
pioglitazone	Actos*
rosiglitazone	Avandia*
Desbloquea los músculos para permitir que entre azúcar.	

Genéricos	*De marca*
miglitol	Glyset*
acarbose	Precose*
Disminuye la velocidad con la que los alimentos se convierten en azúcar.	

Genéricos	*De marca*
canagliflozin/ metformin HCL	Invohamet XR*
Protege el hígado y ayuda a los riñones a deshacerse del exceso de azúcar.	

Estos medicamentos ayudan a que la insulina funcione mejor. ¿Tiene alguno de estos?

Genéricos	*De marca*
chlorpropamide	Diabinese*
exenatide	Byetta*
glimepiride	Amaryl*
glipizide	Glucotrol*
glyburide	Diabeta* Glynase* Micronase*
liraglutide	Victoza*
nateglinide	Starlix*
repaglinide	Prandin*
Todos estos medicamentos aumentan la insulina para que vuelva a funcionar.	

Genéricos	*De marca*
canaglifozin	Invokana*
dapagliflozin	Farxiga*
saxagliptin	Onglyza*
sitagliptin	Januvia*
empagliflozin	Jardiance*
Estos eliminan los obstáculos para que la insulina siga funcionando.	

Genéricos	*De marca*
pramlintide acetate	Symlin*
Se convierte en el asistente más importante de la insulina. Tiene habilidades especiales para proteger el hígado.	

*Las marcas comerciales son propiedad de sus respectivos titulares.

Insulina Cada tipo de insulina actúa en intervalos de tiempo diferentes.

SI RECIBE UNA INYECCIÓN DE INSULINA EN ESTE MOMENTO...

Rápida
Duración de 5 horas
Afrezza®
Apidra®

en 15 minutos
Comienza a funcionar
En 1 hora, alcanza el pico de funcionamiento
En 3 horas, disminuye su funcionamiento
En 5 horas
Deja de funcionar

Regular
Duración de 8 horas
Humulin® R
Novolin® R
Regular®

en 30 minutos
Comienza a funcionar
En 3 horas, alcanza el pico de funcionamiento
En 6 horas, disminuye su funcionamiento
En 8 horas
Deja de funcionar

Intermedia
Duración de 18 horas
Humulin® N
Lente®
Novolin® 70/30
Novolin® N

en 120 minutos
Comienza a funcionar
En 6 horas, alcanza el pico de funcionamiento
En 12 horas, disminuye su funcionamiento
En 18 horas
Deja de funcionar

Acción prolongada
Duración de 24 horas
Lantus®
Levemir®
Toujeo®
Tresiba®

en 1 a 3 horas
Comienza a funcionar
Funciona de manera estable durante todo el día
En 20 a 24 horas, disminuye su funcionamiento
En 24 a 42 horas
Deja de funcionar

El gran intercambio

Si desea recibir menos inyecciones, debe mantener un *horario más ajustado*.
Ejemplo:
1. Coma y haga ejercicio en las mismas cantidades y a la misma hora todos los días
2. Adminístrese una inyección de insulina ***intermedia*** o ***premezclada*** (***intermedia*** + ***regular***), 2 veces al día

Si desea un horario más flexible, debe administrarse más inyecciones.
Ejemplo:
1. Adminístrese una inyección de ***acción prolongada*** una vez al día
2. Inyéctese o inhale insulina ***rápida*** tres veces al día con las comidas
3. Si desea que la insulina coincida con su estilo de vida, use una bomba de insulina y un monitor continuo de glucosa (MCG)

*Las marcas comerciales son propiedad de sus respectivos titulares.

Cómo manejar los efectos secundarios

Learn the dangerous ones first:

Si tiene:	**Podría ser:**	**Qué debe hacer:**
Malestar estomacal muy intenso con necesidad urgente de vomitar. Dificultad para respirar. Latidos cardíacos demasiado rápidos o demasiado lentos. Dolor repentino en el pecho, el brazo, el hombro o la mandíbula.	¡Un ataque cardíaco!	***Vaya a la sala de emergencias*** o, si no puede llegar por su cuenta, **llame al 911**
Hinchazón de la cara, los labios o la garganta. Jadeo. Picazón, ardor, sibilancias. 	¡Es probable que sea alérgico al medicamento!	***Deje de tomarlo. Llame al médico.*** No piense, “ya se me quitará”. Algunos medicamentos pueden impedir que el cuerpo se recupere de una reacción alérgica. El médico puede enviarlo a la sala de emergencias.
Enrojecimiento, hinchazón, dolor, sensibilidad, calor en una pierna .	¡Un coágulo de sangre!	***Llame al médico.*** El médico puede enviarlo a la sala de emergencias.
Hormigueo como sensación de “pinchazos”. Fiebre y escalofríos. Vómitos y diarrea que no se detienen.	¡Demasiadas causas posibles que enumerar!	
Moretones que aparecen con mucha facilidad. Sangrados difíciles de detener.	Los medicamentos pueden reducir la cantidad de vitamina K. (La vitamina K evita los sangrados excesivos).	***Llame al médico.*** Pregunte si necesita un suplemento de vitamina K.
Enrojecimiento, dolor o hinchazón en las articulaciones.	Acumulación de ácido en las articulaciones.	***Llame al médico.*** No simplemente utilice un remedio de venta libre. Es posible que no interactúe bien con sus medicamentos.
Urticaria, erupción en las mejillas o el puente nasal. Llagas en la boca o el ano. Dolor con la exposición a la luz solar. Síntomas de resfriado o gripe. Mucha mucosidad. Orina turbia o con sangre.	Los medicamentos pueden estar bloqueando las vitaminas A, D y E.	
Gases, estreñimiento o diarrea leve. Dolores de cabeza. Cambios en el estado de ánimo, el deseo sexual, la audición, la visión o el gusto.	Probablemente se está acostumbrando al medicamento.	Espere unos días. Si no mejora, ***llame al médico.*** ¡Chupe un limón para que sus papilas gustativas vuelvan a la normalidad!

Proteja las partes

Ya ha visto que el exceso de azúcar en sangre le da una consistencia de lodo a la sangre que luego el corazón tiene que bombear.
Aunque la sangre no se vuelva tan espesa como el lodo, el exceso de azúcar podría convertirla en una especie de jarabe.
¿Por qué es un problema?

- Cuando se corta la piel, se necesita sangre nueva para que sane.
- La sangre espesa tarda más en llegar.
- El corte permanece abierto. Un corte abierto permite la entrada de gérmenes.
- Los gérmenes comen azúcar y se fortalecen.
- Los gérmenes fuertes resisten los medicamentos creados para matarlos.
- Los gérmenes fuertes pueden hacer que las partes del cuerpo se pongan negras.
- Luego podría perder esa parte del cuerpo.

...y no se siente nada hasta que ya es demasiado tarde.

Protéjase de las cosas que raspen o pinchen. *Estos son algunos ejemplos de cómo se puede cortar la piel. Usted puede pensar en otros.*

Pies

- Las costuras de los calcetines pueden raspar, así que compre suficientes calcetines sin costuras para poder usar un par limpio todos los días.
- Las hebillas de los zapatos pueden raspar o pinchar igual que las cosas que se encuentran en el suelo, así que busque zapatos que cubran todo el pie, sin correas ni aberturas.
- Las cosas que caen al piso pueden raspar o pinchar, así que siempre use calzado, incluso en casa.

Piel

- Use guantes de jardinería; use aerosol para insectos y protector solar.
- Use lociones y tazones de agua cerca de los calefactores para que la piel no se seque y se agriete.

Dientes

- Use un cepillo de dientes suave .
- Cepíllese y use hilo dental con suavidad; si las encías sangran, ¡se cortó la piel!

Ojos y riñones

La sangre espesa no fluye bien a lugares pequeños. Las arterias que conducen a los ojos y los riñones son vías pequeñas. Probablemente haya conocido a personas con problemas de azúcar en sangre cuya visión se vuelve borrosa. Algunas necesitan diálisis renal. Todo se debe a que la sangre espesa y con exceso de azúcar no fluye a lugares pequeños.

Coloque el *colgador para puerta en el baño* para que le recuerde que **proteja las partes.**

El colgador para puerta tiene un probador del pie para verificar si los pies presentan daños por el azúcar.

Objetivo 2

Controlar la grasa

Tres pasos para controlar la grasa mala:

Paso uno: **Haga ejercicios de fuerza**
No se estacione. Levante peso o estire bandas de resistencia.

Paso dos: **No consuma grasa animal**
Es hora de cambiar el aceite. Consuma alimentos saludables.

Paso tres: **Consuma fibra**
Limpie los conductos. Consuma el tipo correcto de fibra. Elimine las grasas malas.

① Haga ejercicios de fuerza

Para mantener el buen funcionamiento de su automóvil, debe conducirlo. Si lo deja estacionado en el garaje, el motor se corroe. Lo mismo sucede con su corazón si se queda sentado en el sofá.

> *Si no obliga a su corazón a fortalecerse, se debilitará. No hay un punto "neutral".*

Al levantar peso se quema grasa y se fortalecen los músculos. Los músculos fuertes usan más azúcar. Los músculos fuertes también eliminan más grasa cuando vamos al baño. Levantar peso hace que cualquier grasa que quede sea menos pegajosa.

2 lb 3 lb 4 lb 5 lb 8 lb

Puede comprar pesas. Puede usar bandas elásticas. También puede usar objetos en su casa que tengan el peso adecuado.

Cuando levanta pesas, sus niveles de colesterol disminuyen en pocas semanas. Una disminución importante lleva alrededor de seis meses. Cada seis meses debe visitar al médico para que le realice un nuevo examen. Marque el puntaje de su examen en el *Libro de registro*.

¡Haga ejercicios de fuerza! Son solo 30 minutos dos veces a la semana. Es un gran beneficio a cambio de un pequeño esfuerzo.

Comience

Encuentre el afiche *"Son solo 40 minutos" en este Care Kit de cuidados.* Colóquelo en una habitación o un espacio donde pueda levantar peso o estirar bandas de resistencia. *Pregúntele a su médico si este plan es adecuado para usted.*

Elija un peso para comenzar. Debe ser lo suficientemente pesado como para hacer 15 repeticiones, pero no más. La última repetición debe resultarle desafiante y exigir un esfuerzo considerable de su parte. Puede que necesite un peso diferente para los brazos y las piernas. *La mayoría de las personas comienzan con 2 o 3 libras.*

Haga un seguimiento a su progreso en el *Libro de registro*

Escriba el peso que puede levantar. En unos días o semanas, ese primer peso será muy fácil de levantar. Necesitará uno mayor. Levantar peso fortalecerá sus músculos. ¡Estará progresando!

② No consuma grasa animal

Primero, conozca los tipos de grasa. Vea qué alimentos ayudan a que el motor funcione mejor.

Conozca los tipos de grasa

El colesterol es grasa. Todos saben que hay colesterol BUENO y colesterol MALO. Pero nadie recuerda cuál es cuál.

Los dos tipos son: de alta densidad (**H**DL) y de baja densidad (**L**DL). Densidad significa qué tan compactado está algo. La alta densidad está compactada de manera firme .

> La alta densidad está compactada de manera firme.
> La **H** es de **H**igh (alta en inglés) y **H**ard (firme en inglés).
> La baja densidad está compactada de manera suelta.
> La **L** es de **L**ow (baja en inglés) y **L**ose (suelta en inglés).

El problema de la grasa es que se adhiere a las arterias. Entonces la pegajosa debe ser la mala. ¿Qué es más pegajoso, lo firme o lo suelto? ¡Piense en Styrofoam™!

Si se encuentran en presentación suelta, los pedazos de espuma se adhieren a la mano. No es fácil deshacerse de ellos. Si se encuentran en presentación firme, como en los vasos desechables, el material no se adhiere. Es fácil deshacerse de un vaso de poliestireno.

Si arrastra un objeto de espuma firme a través de un montón de pedazos de espuma suelta, ¿qué pasa? Los pedazos sueltos se adhieren. De la misma manera, cuando el colesterol firme se desplaza por la sangre, el colesterol suelto se adhiere a él. El **H**DL extrae el **L**DL de su cuerpo cuando va al baño. El ***colesterol*** firme es ***bueno***.

Tómese un momento para pensar en algo de su vida que sea alto, firme y bueno. Ahora piense en algo de su vida que sea bajo, suelto y malo. Asocie la letra **H** a algo bueno y la **L** a algo malo. Así nunca se le olvidará.

Aquí tiene más buenas noticias: las zancadas y los ejercicios de fuerza aumentan el **H**DL. Una mayor cantidad de **H**DL extrae más **L**DL de la sangre.Disminuye el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Las zancadas y los ejercicios de fuerza son un buen comienzo.

Ahora, pase la página para ver cómo cambiar el aceite que consume su cuerpo.

Styrofoam es una marca comercial registrada de Dow Chemical Company

Cambie el aceite

Usted le cambia el aceite a su automóvil para mantener el buen funcionamiento del motor. Cambie el aceite que consume su cuerpo para mantener el buen funcionamiento del corazón.

El gran cambio de aceite es dejar de consumir grasa animal. Dentro del cuerpo, la grasa animal se convierte en colesterol.

No consuma grasa animal

La grasa animal procesada es la peor. El curado en sal o la prensa para dar forma son procesos. El tocino y los perritos calientes son carne procesada.

No consuma:

Salchicha	Leberwurst	Perros calientes
Peperoni	Mortadela	Carne en conserva
Pastrami	Cecina	Jamón
Salame	Tocino	Jamón crudo

El consumo de carne procesada aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad cardíaca en un 42 %. La Organización Mundial de la Salud estima que 34 000 personas mueren cada año por el consumo de carnes procesadas.

La grasa animal también se encuentra en otros alimentos:

- **Productos de panadería,** como tartas, donas, galletas y pastelillos.
- **Alimentos fritos en grasa animal,** como la manteca o mantequilla.

Las grasas también pueden pasar por un proceso industrial. Al igual que las carnes, las grasas procesadas también son muy perjudiciales para el corazón.

Lea las etiquetas de información nutricional para detectar las grasas malas. Busque estas palabras en una etiqueta de información nutricional. Indican qué tipo de grasa contiene el alimento.

Tipos de grasa:

Saturada Eleva el LDL. No es buena.

Monoinsaturada Está bien, disminuye el LDL.

Poliinsaturada Está bien, disminuye el LDL.

Trans Eleva mucho el LDL. Esta grasa es la más procesada. Es tan mala para el corazón que algunos países la han prohibido.

¡Cuidado!

Las etiquetas de información nutricional pueden decir que un alimento tiene cero **grasas trans**. Pero el gobierno permite que digan "cero" incluso si contiene solo un poco. Sin embargo, para usted incluso una pequeña cantidad es demasiado.

Verifique la etiqueta para ver si dice **"Parcialmente hidrogenada"** o **"hidrogenada"**. Eso significa que contiene grasa mala. Evite estos alimentos. Consulte la herramienta *Cómo leer las etiquetas de los alimentos* para obtener más información.

¡Elija estas opciones!

Estos alimentos tienen el tipo correcto de grasa.

- Salmón, trucha de lago, arenque, sardinas, atún blanco.
- Aceite de oliva, aceite de aguacate o cualquier aceite de frutos secos.
- Nueces, almendras, avellanas, maníes, pacanas, piñones, pistachos y mantequilla de frutos secos.
- Linaza molida.

En muchas recetas puede simplemente cambiar la grasa mala por aceite bueno. No se dará cuenta de la diferencia. Habrá otras recetas que deberá reajustar.

③ Consuma fibra

De vez en cuando, el mecánico drena aceite y residuos de los conductos. Usted limpia el aceite malo de los “conductos del corazón”, las arterias, cuando consume ***fibra***.

La fibra atrapa el colesterol malo. Lo extrae de las arterias y hace que lo elimine cuando va al baño.

La magia de la fibra

Tal vez haya escuchado que los vegetarianos tienen colesterol bajo. Esto probablemente se deba a que consumen mucha fibra. La fibra proviene de granos enteros, vegetales y frutas.

Haga que la magia de la fibra lo beneficie.
Los alimentos que le funcionarán son los siguientes:

Cuide también la cantidad de carbohidratos que consume.

Frutas
Frutas
Albaricoques
Aguacate
Manzana con cáscara
Frutos del bosque,
  especialmente
  zarzamoras
Toronja
Kiwi
Nectarina
Naranja
Papaya
Pera
Ciruela
Ciruela pasa

Vegetales
Alcachofas
Espárragos
Brócoli
Coles de Bruselas
Repollo
Zanahorias
Pimentones
Jícama
Papas con cáscara
  (Nopales)
Soja en vaina
Batatas dulces
Pasta de tomate
Calabaza de invierno

Frijoles
Frijoles negros
Frijoles carita
Garbanzos
Hummus
Alubias rojas
Lentejas
Frijoles de Lima
Frijoles blancos
Habichuelas
Arvejas
Frijol pinto

Semillas
Semillas de linaza
  molidas
Semillas de psyllium
Semillas de sésamo
Semillas de girasol

Cereales
Cebada
Salvado de avena
Avena

Pan
Pumpernickel
Centeno

No ahogue el motor

Aunque consuma solo alimentos saludables, si come ***demasiados*** tendrá problemas. ¿Cuánto es demasiado?

Una mujer con una cintura de más de 35 pulgadas está comiendo demasiado. Un hombre con una cintura de más de 40 pulgadas está comiendo demasiado.

Estos valores son certeros, sin importar su estatura. Son certeros independientemente del tamaño de los huesos.

No se preocupe tanto por su peso, siempre y cuando pueda alcanzar la circunferencia correcta de la cintura.

Coma para aflojar el cinturón

Todos saben que los alimentos en exceso se convierten en grasa. Si hace más zancadas y ejercicios de fuerza, puede quemarla. Si no hace ejercicio, la grasa tiene que ir a algún lugar. El estómago, la cadera y los muslos almacenarán esa grasa adicional. Cuando hay demasiado combustible, el motor no tiene un buen arranque.

Las investigaciones más recientes indican que se debe dejar de beber alcohol. Aumenta el colesterol en la sangre. Si le resulta demasiado difícil, al menos limite las bebidas alcohólicas diarias: una al día para las mujeres, dos para los hombres.

Haga un seguimiento para ver si está ahogando el motor y comiendo para aflojar el cinturón. Mídase la cintura una vez a la semana. Escriba el número en el *Libro de registro.* Observe cómo se reduce el número. Incluso antes de medirse, notará que sus cinturones le quedan más flojos.

Potenciadores del desempeño

Para reducir la grasa más rápido, su médico puede recetarle una estatina o un fibrato.

Genéricos	*De marca*
atorvastatin	Lipitor®
fluvastatin	Lescol®
lovastatin	Altoprev® Mevacor®
pitavastatin	Livalo®
pravastatin	Pravachol®
rosuvastatin	Crestor®
simvastatin	Zocor®

Estatinas

El hígado produce colesterol natural. Las ***estatinas*** impiden que el hígado produzca más de lo que necesita. Las estatinas también obligan al cuerpo a usar más colesterol de lo habitual para las funciones buenas que cumple el colesterol. El hígado produce menos y el cuerpo usa más. El colesterol disminuye.

Genéricos	*De marca*
fenofibrate	Antara® Lofibra® Triglide® Tricor® Trilipix®
gemfibrozil	Lopid®

Fibratos

Se escucha la palabra "fibra" en ***fibratos***. Funcionan de la misma manera que la fibra comestible: los fibratos absorben el exceso de colesterol. Eliminan el colesterol del cuerpo cuando va al baño.

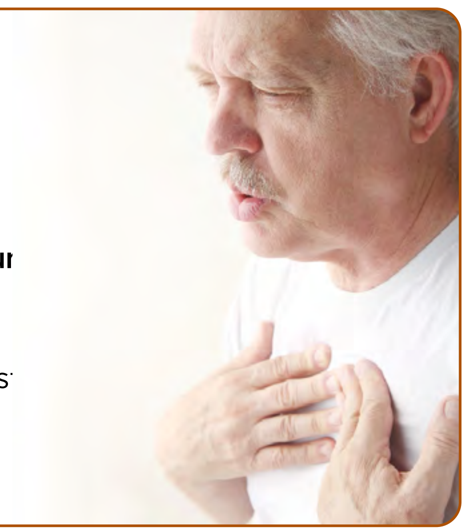
*Las marcas comerciales son propiedad de sus respectivos titulares.

Efectos secundarios más frecuentes:

- Cansancio, dolor o debilidad musculares
- Náuseas, gases, diarrea o estreñimiento
- Erupción, urticaria o enrojecimiento
- Dolores de cabeza o dolor articular

Qué pueden hacer usted y su médico para detener los efectos secur

- Reducir la dosis
- Tomarse un breve descanso del medicamento
- Probar un medicamento diferente que disminuya el coles
- Disminuir el ejercicio o hacer una rutina diferente
- Probar analgésicos de venta libre



Para evitar efectos secundarios, informe a su médico todos los medicamentos que esté tomando. Enumere todas las alergias y si está amamantando, embarazada o planea quedar embarazada. Pregunte si necesita que le realicen exámenes funcionales hepáticos o renales. Muchos efectos secundarios desaparecen después de un tiempo. Llame a su médico si tiene alguna molestia o inquietud. Puede haber una forma de manejarla.

La toronja hace que las estatinas sean más potentes. *¡No impide que las estatinas funcionen!*

Pregunte al médico si puede consumir toronja.

Objetivo 3

Controlar la presión

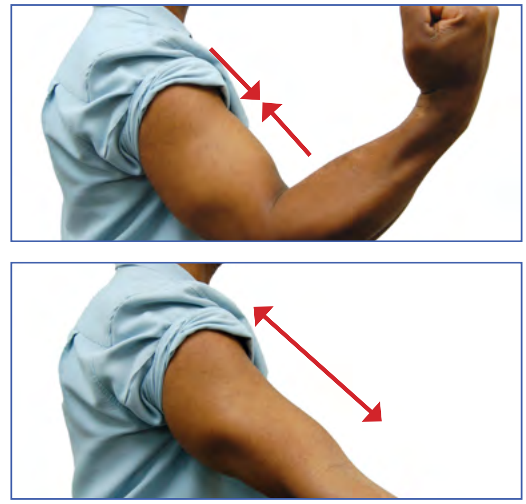
Tres pasos para controlar la presión:

Paso uno: **Estírese**
"Flexione" los conductos. Estírese para ablandar las arterias.

Paso dos: **Limite el sodio**
Protéjase contra la sal. Se necesita algo de sodio para ayudar al corazón a bombear. Si hay demasiado, se obstruye el flujo.

Paso tres: **Relájese**
Baje la velocidad. Su mente y su cuerpo trabajan en equipo. El estrés endurece las arterias y hace que el corazón se acelere.

① Estírese



Es una verdad muy simple: si estira el cuerpo, las arterias en su interior también se estirarán. Un simple estiramiento todos los días mantendrá sus arterias blandas y flexibles. Las arterias blandas mantienen la presión arterial baja. ¡Estirarse es bueno incluso si no hace zancadas y ejercicios de fuerza!

A veces puede sentir rigidez antes y después de hacer ejercicio. ¡No se quede así! Para asegurarse de que las arterias se mantengan blandas, debe estirarse.

Piense en cómo se mueven los músculos para hacer ejercicio. Cuando se mueve, los músculos se encogen hacia el centro. Eso significa que se ***acortan***.

- **Zancada** Cada vez que levanta un pie, hace que se acorten los músculos de la pierna.
- **Fuerza** Cada vez que levanta peso, hace que se acorten los músculos del brazo.

El estiramiento hace que los músculos se alarguen de nuevo. Así que estírelos **antes** de acortarlos. Vuelva a estirarlos **después** de acortarlos. ¡Mantenga blandas esas arterias!

② Limite el sodio

La mayoría de las personas piensa en la sal como un ingrediente para los alimentos. Pero *la sal en sí misma tiene ingredientes*. El ingrediente principal de la sal es el *sodio*. El sodio retiene agua en el cuerpo.

La cantidad adecuada de sodio para un día es de 1500 miligramos. Es decir, media cucharadita de sal, ligeramente colmada. Pero esa media cucharada no es para que la agregue a la comida. Ya está incluida en la comida.

Los animales tienen agua salada de manera natural en el organismo. Eso significa que la carne, el pollo y el pescado ya tienen algo de sodio.

Los alimentos preparados también tienen su propio sodio. Incluso los granos enteros tienen sodio natural.

Un poco de sodio está bien. Pero 1500 miligramos es el límite diario. Cualquier cantidad mayor a esa retiene demasiada agua en el cuerpo. El exceso de agua le pone una carga adicional al corazón.

¿Cómo saber cuánto sodio hay en un alimento? Busque la *información nutricional* en el envase.

Busque la línea de **sodio**. Si la cantidad es superior a 400, ingerir este alimento probablemente provocará que supere el límite de 1500 mg por día.

Compare marcas: el mismo alimento puede tener alto contenido de sodio en una marca y bajo contenido en otra. ¡Tenga cuidado! Algunas etiquetas indican que los alimentos son “bajos en sodio” o tienen “menos sodio”, pero no son lo suficientemente bajos.

Coloque el afiche *Cómo “controlar lo que come”* en la cocina. Úselo para decidir qué comer y qué comprar. Lleve el *Fast Food AdVisor ™* con usted cuando salga y no pueda evitar la comida rápida.

Si tener presión arterial más baja es importante para usted, deberá dejar de agregar sodio a sus alimentos.

Ni cuando esté cocinando.
Ni cuando esté comiendo.

Algunas personas dicen que es más fácil cuando los saleros están fuera del alcance y de la vista.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	**1 serving (230g)**
Amount per serving	
Calories	**330**
	% Daily Value*
Total Fat 10g	**13%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	**7%**
Sodium 700mg	**30%**
Total Carbohydrate 44g	**16%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 15g	

Elimine el sodio de su hogar

No puede consumir lo que no tiene. No deje que su cocina lo tiente con alimentos salados. *¡Deshágase de ellos!* Revise las etiquetas. Preste atención a los siguientes alimentos:

- Caldo en cubos
- Salsa/pasta de tomate
- Fiambres
- Salsa de ají
- Vinos o jerez para cocinar
- Cenas congeladas
- Rábano picante en frasco
- Extracto de carne
- Ablandador de carne
- Glutamato monosódico
- Mostaza
- Aceitunas
- Pepinillos, condimentos de pepinillo
- Aderezo para ensaladas
- Sopa enlatada
- o mezcla para sopa
- Salsa de soja
- Salsa Worcestershire
- Cualquier cosa con “sal” en el nombre

¿Extraña la sal?

Pregúntele al médico si puede consumir un sustituto de sal con potasio. ¡Ni siquiera notará que no es sal!

③ Relájese

Cuando está estresado, las arterias se endurecen. Las arterias duras aumentan la presión. Sabe que está estresado cuando:

- Tiene contracciones musculares
- Nada le divierte
- Los demás dicen que está “irritable”
- Su mente se “engancha” a una preocupación o un miedo

La presión arterial puede aumentar un rato para cumplir una tarea. Pero si el estrés continúa, las arterias se endurecen para siempre. Su misión es bajar la velocidad.

Evite estos falsos remedios para el estrés

Rabietas

Un fuerte grito podría parecer liberador. Pero “desahogarse” con lágrimas o gritos genera más estrés. Mejor lea la tarjeta *Cinco pasos del estrés a la calma* para moderar su perspectiva.

Café, té y bebida Cola

No los tome para calmarse. La cafeína hace que la presión y el pulso aumenten. Limite su ingesta a dos bebidas con cafeína de 12 onzas al día.

Alimentos reconfortantes

Comer alimentos grasos lo hará sentir peor.

Fumar

Los cigarrillos solo lo calman si ya es adicto a ellos. También estrechan y endurecen las arterias.

Lea la herramienta *Cómo dejar de fumar.*

Pruebe estos remedios reales para el estrés

Guarde la tarjeta *Cinco pasos del estrés a la calma* en su billetera para contar siempre con recordatorios.

Entable amistades

Estar solo hace que los problemas parezcan gigantescos. Salga , vea gente, invite a alguien a su casa. Únase a un grupo, vaya a una reunión. Una buena carcajada con un amigo es una gran medicina.

Estírese

Parte superior

- Entrelace los dedos.
- Trate de alcanzar el techo con las palmas hacia abajo.
- Ponga las palmas hacia arriba para llegar más alto.
- Inclínese hacia la derecha y cuente hasta 10.
- Inclínese hacia la izquierda y cuente hasta diez.

Parte inferior

- Levante las piernas con los tobillos juntos.
- Forme círculos en el aire con los dedos de los pies, moviéndolos hacia afuera.
- Repita el movimiento 5 veces.
- Cambie de dirección.
- Repita el movimiento 5 veces.

Duerma

No se quede despierto en la cama.
Levántese y...

- Tome una ducha caliente de 10 minutos.
- Póngase calcetines abrigadores.
- Haga que la habitación esté lo más oscura posible.
- Luego recuéstese e imagine...
  - Cosas que lo hacen reír
  - Un sueño hecho realidad

¡Mire cómo la mente controla al cuerpo!

Con la práctica, puede disminuir su presión a voluntad. Primero, haga una lista de reproducción de música con sus melodías lentas y tranquilas favoritas. Luego, siga la herramienta Cómo medirse la presión arterial. Escriba sus valores. Déjese el brazalete puesto. Ahora ponga en práctica su voluntad:

Escuche

- Encienda el reproductor de música y reclínese. Cierre los ojos.

Respire

- Inhale mientras cuenta hasta 5. Levante los hombros hacia arriba y hacia atrás.
- Exhale mientras cuenta hasta 10. Baje los hombros lentamente.
- Repita el procedimiento 5 veces, respirando más lento. Más profundo.
- Gire la cabeza hacia abajo y en una dirección, luego hacia la otra.

Compruebe

- Oprima el botón del monitor de presión arterial. Con la práctica, el segundo valor será menor que el primero. ¡Eso es control mental de la presión ydel pulso!

Potenciadores del desempeño

Una forma de mantener la presión baja es mantener las arterias flexibles y abiertas. Las arterias se endurecen con el tiempo. Seguramente escuchó hablar sobre el "endurecimiento de las arterias". Hay cuatro tipos de píldoras que lo ayudarán a mantenerlas blandas. Estos cuatro son los BRA, los inhibidores de la ECA, los vasodilatadores y los betabloqueantes.

A medida que envejecemos, las sustancias químicas del cuerpo viajan a las arterias y venas y las endurecen. Los inhibidores de la ECA y los BRA se interponen en el camino de estas sustancias químicas. Piense que son como sus píldoras antienvejecimiento.

¿Tiene alguno de estos **BRA**?

Genéricos	*De marca*
candesartan	Atacand®
eprosartan	Teveten®
irbesartan	Avapro®
losartan	Cozaar®
olmesartan	Benicar®
telmisartan	Micardis®
valsartan	Diovan®

Do you have an **ACE Inhibitor?**

Genéricos	*De marca*
benazepril	Lotensin®
captopril	Capoten®
enalapril maleate	Vasotec®
fosinopril	Monopril®
lisinopril	Prinivil®, Zestril®
moexipril HCI	Univasc®
perindopril Erbumine	Aceon®
quinapril HCI	Accupril®
ramipril	Altace®
trandolapril	Mavik®

Todos los medicamentos tienen efectos secundarios. No existe un fármaco sin efectos secundarios. Algunos son menores, otros son simplemente desagradables y otros son peligrosos. Revise la lista de la página siguiente.

Dilatar significa "abrir". Un vasodilatador abre las venas y las arterias para que fluyan la sangre y el agua.

¿Tiene un **vasodilatador**?

Genéricos	*De marca*
hydralazine	Apresoline®
isosorbide dinitrate	Isordil®
minoxidil	Loniten®
nesiritide	Natrecor®
nitrates/ nitroglycerin	Nitro-Bid®, Nitro-Dur®, Nitrolingual Spray®, Nitrostat®

Tal vez haya escuchado a la gente decir que un fuerte sobresalto "hace que la adrenalina se dispare". La adrenalina hace que el corazón se acelere. Los betabloqueantes bloquean la adrenalina. Mantienen los latidos cardíacos lentos y fuertes incluso bajo estrés.

¿Tiene un **betabloqueante**?

Genéricos	*De marca*
acebutolol	Sectral®
atenolol	Tenormin®
betaxolol HCI	Kerlone®
bisoprolol fumarate	Zebeta®
carvedilol	Coreg®
esmolol	Brevibloc®
labetalol HCI	Trandate®
metoprolol succinate	Toprol XL®
metoprolol tartrate	Lopressor®
nadolol	Corgard®
nebivolol	Bystolic®
penbutolol sulfate	Levatol®
pindolol	Visken®
propranolol HCI	Inderal®, Innopran XL®
sotalol	Betapace®
timolol maleate	Blocadren®

Es posible que necesite ayuda para disminuir la retención de agua. El médico puede recetarle un diurético. La mayoría de las personas los llaman "pastillas para eliminar el agua". Esto se debe a que saben que estas píldoras hacen que vaya al baño con mayor frecuencia.

Si hay menor cantidad de agua, el corazón tiene menos que bombear. La presión disminuye.

¿Tiene un **diurético**?

Genéricos	*De marca*
amiloride	Midamor®
bumetanide	Bumex®
chlorothiazide	Diuril®
chlorthalidone	Hygroton®, Thalitone®
eplerenone	Inspra®
ethacrynic acid	Edecrin®
furosemide	Lasix®
hydro-chlorothiazide	Aldactazide® Amiloride/HCTZ® Atacand HCT® Avalide® Benicar HCT® Dyazide® Hyzaar® Inderide® Lopressor HCT® Maxzide® Methyldopa/HCTZ® Micardis HCT® Microzide® Tekturna HCT® Teveten HCT®, Ziac®
indapamide	Lozol®
metolazone	Zaroxolyn®
spironolactone	Aldactone®
torsemide	Demadex®
triamterene	Dyrenium®

Muchos diuréticos son fármacos sulfamidas. Si es alérgico a las sulfamidas, informe a su médico. Si toma diuréticos, es posible que necesite más potasio. Consulte a su médico.

Esta lista informa lo que algunas personas dicen que les hicieron los diuréticos. Algunos efectos desaparecieron después de un tiempo. Otros fueron graves. Llame a su médico si tiene alguna molestia o inquietud.

Efectos secundarios
Mareos, dolor de cabeza, visión borrosa
Náuseas y vómitos
Sed extrema, deshidratación, boca seca
Estreñimiento, dolor abdominal, gases
Debilidad o cansancio
Dolor o calambres musculares
Ritmo cardíaco irregular, confusión
Presión arterial demasiado baja
Micción excesiva o insuficiente
Zumbido en los oídos o pérdida de la audición
Sangrado o moretones inusuales
Crecimiento de las mamas en hombres, impotencia
Hinchazón de los ojos y la boca, erupción cutánea
Síntomas similares a los de la gripe, más sudoración
Niveles más altos de azúcar en sangre y colesterol
Períodos menstruales irregulares
Falta de apetito, agitación
Dolor articular, gota
Somnolencia

Píldoras combinadas

Eliminar agua es importante para bajar la presión arterial. Por lo tanto, la mayoría de las personas toman un diurético, una "píldora para eliminar agua".

La mayoría de las personas toman otra píldora para estirar las arterias. Pero tomar dos píldoras es más difícil que tomar solo una. Así que su médico puede combinar una píldora para eliminar agua con una para estirar las arterias.

¿Está tomando alguna de estas ***píldoras combinadas***?

Betabloqueante *y* ***diurético***

Genéricos	*De marca*
atenolol/ chlorthalidone	Tenoretic®
bisoprolol/ fumarate/HCTZ	Ziac®
metoprolol tartrate/HCTZ	Lopressor HCT®
nadolol/ bendroflumethiazide	Corzide®
propranolol/HCTZ	Inderide®

BRA *y* ***diurético***

Genéricos	*De marca*
candesartan/HCTZ	Atacand HCT®
eprosartan/HCTZ	Teveten HCT®
irbesartan/HCTZ	Avalide®
losartan/HCTZ	Hyzaar®
olmesartan/HCTZ	Benicar HCT®
telmisartan/HCTZ	Micardis HCT®
valsartan/HCTZ	Diovan HCT®

Inhibidor de la ECA *y* ***diurético***

Genéricos	*De marca*
benazepril/HCTZ	Lotensin HCT®
captopril/HCTZ	Capozide®
enalapril maleate/ HCTZ	Vaseretic®
fosinopril/HCTZ	Monopril HCT®
lisinopril/HCTZ	Prinizide® Zestoretic®
moexipril HCl/HCTZ	Uniretic®
quinapril HCl/HCTZ	Accuretic®

El panorama general

Independientemente de los problemas de salud que tenga, el corazón es lo principal. Las enfermedades tienen diferentes nombres, pero todo el cuidado personal se centra en mantener el funcionamiento del motor del corazón.

Alcance los tres objetivos y mantenga ese motor en funcionamiento.

Objetivo 1 Controlar el azúcar
Objetivo 2 Controlar la grasa
Objetivo 3 Controlar la presión

Maneje su bienestar con estos pasos:

- **Cuente los carbohidratos** *Llene el tanque*
- **Salga y camine** *Sin ralentí*

- **Haga ejercicios de fuerza** *No se estacione*
- **No consuma grasa animal** *Cambie el aceite*
- **Consuma fibra** *Limpie los conductos*

- **Estírese** *"Flexione" los conductos*
- **Limite el sodio** *Protéjase contra la sal*
- **Relájese** *Baje la velocidad*

Libro de registro

Estos artículos son solo para fines informativos. No sustituyen las instrucciones, el diagnóstico o el tratamiento médico de su profesional de la salud.

Siempre busque el consejo de su médico u otro profesional de la salud calificado si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos o cualquier cosa en este Care Kit.

Este **Libro de registro** es donde gana la carrera para que Maneje su bienestar.

Es un nuevo tipo de libro de registro.
Tómese el tiempo para completarlo.
Vale mucho la pena. *Con este registro, puede ver qué acciones le funcionan y cuáles no.* Es su propio diario personal.
¡Podrá comprender su propio cuerpo!

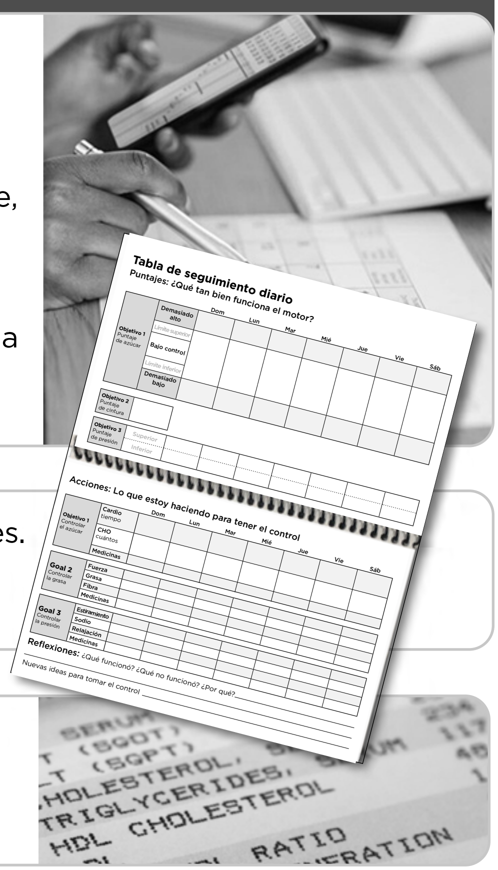
Lleve el Libro de registro a cada visita al médico. Con la información adecuada, usted y su médico podrán tomar mejores decisiones sobre su atención.

Por favor devuelva este libro a:

Nombre: ______________________________

Número de teléfono: ____________________

El Libro de registro consta de tres partes:



1. PREPARACIÓN Programe una visita con el médico.

Antes de la visita al médico

1. Escriba los números de contacto de su equipo de atención médica.
2. Enumere sus medicamentos, vitaminas, cualquier cosa que tome, y alergias.

Durante la visita al médico

1. Compare sus medicamentos con la lista del médico.
2. Confirme sus valores *objetivos y de alerta* para el azúcar, la grasa y la presión arterial.
3. Pregunte por los valores iniciales para determinar sus **acciones**.

2. SEGUIMIENTO Vea cómo las acciones determinaron los puntajes.

Puntajes: ingréselos en la página superior de la tabla.
Acciones: escríbalas en la página inferior de la tabla.

3. PUNTOS DE VERIFICACIÓN Registre los puntajes de las pruebas médicas.

Si los puntajes se alinean con su objetivo, ¡sabrá que está haciendo un buen trabajo!

PREPARACIÓN Antes de la visita al médico

1. Escriba los nombres y números de contacto. Asegúrese de que estén actualizados.

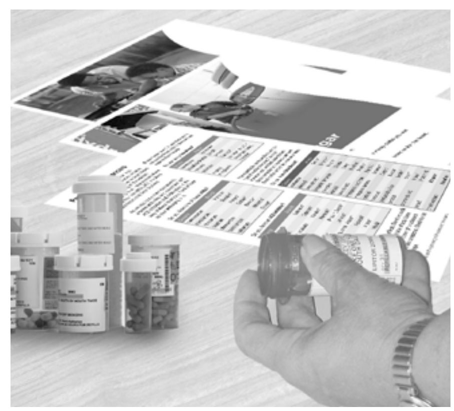
	Nombre	Número de teléfono
Médico de atención primaria		
Enfermero o AM* de atención primaria		
Médico especialista en azúcar en sangre		
Enfermero o AM* especialista en azúcar en sangre		
Cardiólogo		
Enfermero o AM* de cardiología		
Farmacia		
Nutricionista		
Compañía de suministros médicos		
Contacto de emergencia		
Otro		

*AM = Asistente medico

PREPARACIÓN Antes de la visita al médico

2. Enumere sus medicamentos, vitaminas y cualquier cosa que tome.

- Reúna todos sus medicamentos en la mesa.
- Ponga los documentos sobre los 3 objetivos en la mesa. Ábralos en las páginas de medicamentos.
- Elija un frasco. Encuentre su nombre en las páginas de medicamentos.



Las siguientes páginas del libro de registro tienen una sección para cada objetivo. Escriba el nombre del medicamento. Marque con un círculo los momentos en que lo toma. Si una etiqueta dice “cada 6 horas”, marque los cuatro momentos con un círculo. Si dice “dos veces al día”, pregúntele a su médico por los momentos.

Ejemplo:
Un frasco dice **Lipitor**. Lo encuentra en el objetivo 2. Así que sabe que **Controla la grasa**. Es una **estatina**. Impide que el hígado produzca demasiado colesterol.

Statin meds stop the liver from making too much cholesterol					
Name	How much to take	When to take it			
Lipitor	10mg	Breakfast	Lunch	Dinner	Bedtime

Ahora, cuando se pregunte, “¿para qué sirve este medicamento?” O “¿Cuándo debo tomar este medicamento?” ¡aquí tiene la respuesta!

Objetivo 1 **Controlar el azúcar**

Estos medicamentos mantienen mi nivel de energía estable					
Nombre	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir

Estos medicamentos son insulina					
Nombre	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir

Estos medicamentos hacen que la insulina funcione mejor					
Nombre	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir

Objetivo 2 **Controlar la grasa**

Estatinas para impedir que el hígado produzca demasiado colesterol					
Nombre	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir

Fibratos para eliminar la grasa del cuerpo cuando va al baño					
Nombre	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir

Objetivo 3 **Controlar la presión**

BRA e inhibidores de la ECA para hacer que las arterias estén blandas y flexibles					
Nombre	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
Vasodilatadores para expandir las arterias					
Nombre	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
Betabloqueantes para mantener los latidos cardíacos lentos y estables					
Nombre	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir

Objetivo 3 **Controlar la presión**

Diuréticos para eliminar el exceso de agua					
Nombre	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
Píldoras combinadas de medicamentos que tienen más de una función					
Nombre	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo			
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir
		Desayuno	Almuerzo	Cena	Antes de dormir

Por cualquier motivo

¿Toma tés, vitaminas, auxiliares para dormir o cualquier otra cosa?		
Nombre	Cuánto debe tomar	Cuándo debe tomarlo

Soy alérgico a: ____

____

¡Bien! Ha terminado la primera parte de la **preparación**.

Está listo para la segunda parte: la visita al médico como tal.

Durante la visita al médico, deberá hacer tres cosas:

1. Comparar su **lista de medicamentos** con la lista del médico.
2. Preguntar por los **objetivos y las alertas** para el seguimiento en el hogar.
3. Preguntar por los **valores iniciales** para deter minar sus acciones.

PREPARACIÓN Durante la visita al médico

2. Dígale al médico que necesita escribir objetivos y alertas en este nuevo Libro de registro.

OBJETIVO 1 PREPÁRESE para la **prueba para controlar el azúcar**

● OBJETIVOS

1. Mi valor diario debe estar entre: **límite superior** **límite inferior**
2. Debo revisar mis niveles de azúcar::

- ☐ Antes del desayuno
- ☐ Antes del almuerzo
- ☐ Antes de la cena
- ☐ Después del desayuno
- ☐ Después del almuerzo
- ☐ Después de la cena
- ☐ Antes de domir

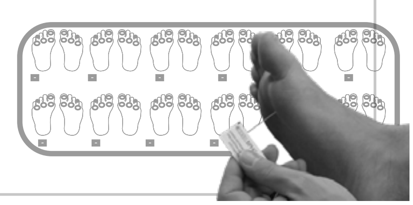
Es posible que reúna los requisitos para recibir un MCG. Revisa sus niveles de azúcar todo el tiempo.

● ALERTAS

1. Debo llamar a su consultorio si mi puntaje de azúcar **supera:** _______ o disminuye por **debajo de:** _______

Debo llamar al 911 si mi puntaje alcanza ________

2. La prueba del pie indica si su azúcar en sangre está fuera de control. Puede comenzar a afectar partes del cuerpo. Vaya a la última página de este libro de registro y muéstrele al médico cualquier marca. Coloque el colgador para puerta con la lista de verificación de baño para que le recuerde que proteja las piezas.



OBJETIVO 2 PREPÁRESE para la **prueba para controlar la grasa**

● **OBJETIVO**

¿Está de acuerdo en que debo aspirar a una cintura de 35 pulgadas (para mujeres) / 40 pulgadas (para hombres)? ¿Debo aspirar a alguna medida mayor como primer hito? ______________

OBJETIVO 3 PREPÁRESE para la **prueba para controlar la presión**

● **OBJETIVOS**

Si realmente tengo el control, mis valores de presión arterial serán:

Superior
Inferior

● **ALERTAS**

Debo llamar a su consultorio si mi presión arterial alcanza

______ Superior ______ Inferior

Debo llamar al 911 si mi presión arterial alcanza

______ Superior ______ Inferior

PREPARACIÓN Durante la visita al médico

3. Pregúntele al médico por los OBJETIVOS iniciales para determinar sus ACCIONES.

COMIDAS

A. En cuanto a los **carbohidratos**, ¿es adecuado que consuma 150 g al día? ☐ si ☐ no
B. ¿Debo consultar a un nutricionista que me ayude a elaborar un plan?

A. En cuanto al **sodio**, ¿es adecuado que consuma 1500 mg al día? ☐ si ☐ no
B. ¿Puedo usar un sustituto de sal con potasio? ☐ si ☐ no

EJERCICIO

1. En cuanto al **cardio**, ¿es adecuado que haga 30 minutos, 5 días a la semana? ☐ si ☐ no
2. En cuanto a **levantar peso**, ¿con cuánto peso debo comenzar? ______________
   ¿Cuántas veces debo levantarlo? ________________

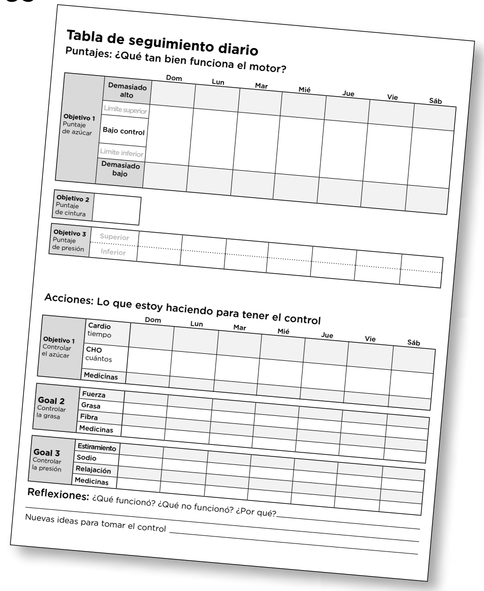
- ¿Qué **puntaje de azúcar en sangre** es demasiado alto para hacer ejercicio? ________________________
- ¿Qué **puntaje de presión** es demasiado alto para hacer ejercicio? ________________________
- Una vez que termine, ¿a partir de qué puntaje necesito consumir un refrigerio con carbohidratos?______
- Si estoy enfermo, ¿con qué frecuencia debo revisar mis niveles de azúcar?________________________
  ¿Debo hacer pruebas de cetonas? ¿Necesito una receta para tiras reactivas? ________________________
- ¿Qué sucede con las relaciones sexuales? ________________________

SEGUIMIENTO **Vea cómo las** *acciones* **determinan** *los puntajes*

Este libro de registro es diferente: Está preparado para que pueda averiguar por sí mismo lo que necesita hacer.

Si el azúcar en sangre y la presión arterial están fuera de control, el corazón, los ojos y los riñones están en riesgo. El libro de registro le da el control. De eso se trata todo, ¿verdad? Controlar el azúcar, controlar la grasa, controlar la presión. Así que analice cómo usar la tabla.

Haga un seguimiento de los ***puntajes*** en una página en la parte superior y de las ***acciones*** en la página siguiente en la parte inferior. Verá qué acciones lo llevaron a tener esos puntajes. Requiere algo de trabajo. Pero este libro de registro le da una gran recompensa. El Libro de registro le permite averiguar por sí mismo cómo funciona su cuerpo.



SEGUIMIENTO **de puntajes**

SEGUIMIENTO DE PUNTAJES DE AZÚCAR

Los registros anteriores de azúcar en sangre son solo filas de números. Es difícil ver lo que significan. Esta nueva forma le permitirá ver cómo se está desempeñando de un vistazo. Es difícil ver lo que significan. Esta nueva forma le permitirá ver cómo se está desempeñando de un vistazo.

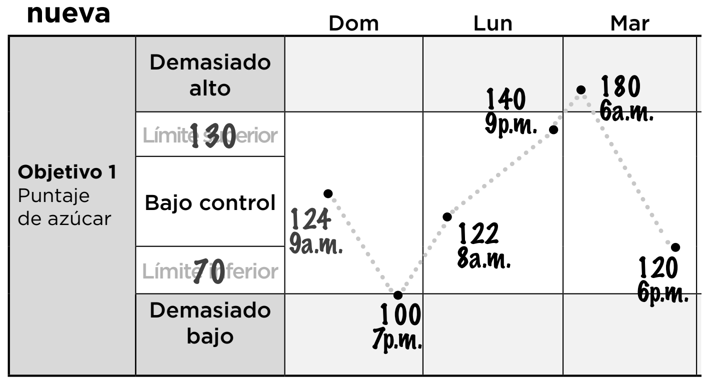
En su primera tabla de seguimiento:

Dom		Lun		Mar	
124 9a.m.	100 7p.m.	122 8a.m.	140 9p.m.	180 6a.m.	120 6p.m.

Forma vieja

1. **Escriba los límites superiores e inferiores** que le proporcionó su médico. *Muestra: superior=130 e inferior=70.*
2. **Analice su sangre.**
3. **Haga un punto** donde pertenezca su puntaje. *Hágase estas preguntas para decidir dónde va:*
   - ¿Mi puntaje está por encima o por debajo del límite superior?
   - ¿Está cerca del límite inferior o incluso por debajo?
   Puntaje de muestra = 124. 124 es inferior a 130. Así que el punto va un poco más abajo que el límite superior.

Forma nueva



4. **Escriba el valor y la hora.** *El primer puntaje de muestra fue a las 9 a.m.*
5. **Tome más muestras** a lo largo del tiempo. Coloque los puntos donde correspondan.
6. **Ahora, conecte los puntos.** *¡Puede observar de un vistazo si sus puntajes están bajo control o no!*

SEGUIMIENTO DE PUNTAJES DE CINTURA

¿Cuánta grasa hay en el abdomen?

Una vez a la semana, utilice una cinta métrica. Sostenga el extremo con el número 1 en su ombligo. Rodee la cintura con la cinta; ajuste bien, pero no apriete. El extremo metálico tocará un número.

Escriba ese número en el recuadro, **Objetivo 2** Puntaje de cintura.

Objetivo 2 Puntaje de cintura	40"

SEGUIMIENTO DE PUNTAJES DE PRESIÓN

¿Qué tan duro está trabajando mi corazón en este momento?

Todos los días, obtenga una lectura de su monitor de presión arterial. Lea Cómo medirse la presión arterial para aprender a obtener los valores más certeros. Obtendrá tres números en una lectura, pero solo necesitará los primeros dos.

Escríbalos en la tabla de seguimiento diario, **Objetivo 3** Puntaje de presión.

Objetivo 3 Puntaje de presión	Superior 120	155	153	152
	Inferior	95	94	94

Acciones de SEGUIMIENTO

SEGUIMIENTO del objetivo 1: ACCIONES para CONTROLAR EL AZÚCAR

Escriba los objetivos que el médico le dio en cuanto a cardio y carbohidratos. El objetivo de muestra es de 30 minutos de cardio y 150 g de carbohidratos. Para el cardio, escriba lo que hizo para poder estudiarlo más tarde. Para el seguimiento de los carbohidratos y medicamentos, haga una marca de verificación si alcanzó el objetivo. Si no lo alcanzó, escriba lo que sucedió en su lugar.

		Dom	Lun
Objetivo 1 Controlar el azúcar	**Cardio** tiempo 30 min	Caminé 2500 pasos	Bailé 30 minutos
	CHO cuántos 150	Comí tarta de cereza	✓
	Medicinas	✓	✓

SEGUIMIENTO del objetivo 1: ACCIONES para CONTROLAR LA GRASA

Escriba los objetivos que el médico le dio en cuanto a los ejercicios de fuerza. La muestra es de 5 lb y 12 repeticiones. Para la grasa, haga una marca de verificación si consumió grasas buenas y evitó la grasa animal. Para la fibra, haga una marca de verificación si consumió cereales integrales, frutas y vegetales. Si no alcanza el objetivo, escriba lo que sucedió. Haga una marca de verificación si tomó sus medicamentos.

Goal 2 Controlar la grasa 5 lb, 12 rep	Fuerza		10 lb
	Grasa	✓	comí tocino
	Fibra	pan blanco	✓
	Medicinas	✓	✓

SEGUIMIENTO del objetivo 1: ACCIONES para CONTROLAR LA PRESIÓN

Escriba el límite de sodio que le proporcionó el médico. El objetivo de muestra es de 1500 mg. Haga una marca de verificación si alcanzó el objetivo. Si no lo alcanzó, escriba lo que sucedió en su lugar. Haga una marca de verificación si estiró antes y después de hacer ejercicio. Haga una marca de verificación si se relajó y tomó sus medicamentos.

Goal 3 Controlar la presión 1500 mg	Estiramiento		✓
	Sodio	✓	comí papas fritas
	Relajación		✓
	Medicinas	✓	✓

Tabla de seguimiento diario

Puntajes: ¿Qué tan bien funciona el motor?

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Objetivo 1 Puntaje de azúcar	**Demasiado alto**							
	Límite superior							
	Bajo control							
	Límite inferior							
	Demasiado bajo							

Objetivo 2 Puntaje de cintura	

Objetivo 3 Puntaje de presión	**Superior**							
	Inferior							

Acciones: Lo que estoy haciendo para tener el control

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Objetivo 1 Controlar el azúcar	**Cardio** tiempo							
	CHO cuántos							
	Medicinas							
Objetivo 2 Controlar la grasa	**Fuerza**							
	Grasa							
	Fibra							
	Medicinas							
Objetivo 3 Controlar la presión	**Estiramiento**							
	Sodio							
	Relajación							
	Medicinas							

Reflexiones: ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? ¿Por qué? ______________________

____

Nuevas ideas para tomar el control ______________________

Tabla de seguimiento diario

Puntajes: ¿Qué tan bien funciona el motor?

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Objetivo 1 Puntaje de azúcar	Demasiado alto							
	Límite superior							
	Bajo control							
	Límite inferior							
	Demasiado bajo							

Objetivo 2 Puntaje de cintura	

Objetivo 3 Puntaje de presión	Superior							
	Inferior							

Acciones: Lo que estoy haciendo para tener el control

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Objetivo 1 Controlar el azúcar	**Cardio** tiempo							
	CHO cuántos							
	Medicinas							

Objetivo 2 Controlar la grasa	**Fuerza**							
	Grasa							
	Fibra							
	Medicinas							

Objetivo 3 Controlar la presión	**Estiramiento**							
	Sodio							
	Relajación							
	Medicinas							

Reflexiones: ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? ¿Por qué? ____________________

____

Nuevas ideas para tomar el control ____________________

Tabla de seguimiento diario

Puntajes: ¿Qué tan bien funciona el motor?

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Objetivo 1 Puntaje de azúcar	Demasiado alto							
	Límite superior							
	Bajo control							
	Límite inferior							
	Demasiado bajo							

Objetivo 2 Puntaje de cintura	

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Objetivo 3 Puntaje de presión	Superior							
	Inferior							

Acciones: Lo que estoy haciendo para tener el control

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Objetivo 1 Controlar el azúcar	**Cardio** tiempo							
	CHO cuántos							
	Medicinas							
Objetivo 2 Controlar la grasa	**Fuerza**							
	Grasa							
	Fibra							
	Medicinas							
Objetivo 3 Controlar la presión	**Estiramiento**							
	Sodio							
	Relajación							
	Medicinas							

Reflexiones: ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? ¿Por qué? ____________________

____

Nuevas ideas para tomar el control ____________________

Tabla de seguimiento diario

Puntajes: ¿Qué tan bien funciona el motor?

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Objetivo 1 Puntaje de azúcar	**Demasiado alto**							
	Límite superior							
	Bajo control							
	Límite inferior							
	Demasiado bajo							

Objetivo 2 Puntaje de cintura	

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Objetivo 3 Puntaje de presión	**Superior**							
	Inferior							

Acciones: Lo que estoy haciendo para tener el control

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Objetivo 1 Controlar el azúcar	**Cardio** tiempo							
	CHO cuántos							
	Medicinas							
Objetivo 2 Controlar la grasa	**Fuerza**							
	Grasa							
	Fibra							
	Medicinas							
Objetivo 3 Controlar la presión	**Estiramiento**							
	Sodio							
	Relajación							
	Medicinas							

Reflexiones: ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? ¿Por qué? ____________________

____

Nuevas ideas para tomar el control ____________________

Han pasado 4 semanas. ¡Es hora de poner a prueba los pies!

PUNTOS DE VERIFICACIÓN Registre los puntajes de las pruebas médicas.

Prueba de hemoglobina glicosilada A1C

Cuánto azúcar transportó la sangre durante los últimos 3 meses

	Nombre del examen	Objetivo	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Cada 3 meses	Hemoglobina A1C	Menos del 6 %				

Prueba de lípidos

Cuánta grasa está presente en la sangre

	Nombre del examen		Objetivo	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Cada 6 meses	Lípidos	Colesterol total	Menos de 200				
		HDL (bueno))	Mujeres: más de 50 Hombres: más de 40				
		LDL (malo)	Menos de 100				
		Triglicéridos	Menos de 150				

Referencias

Toda la información refleja las pautas y normas de organizaciones médicas nacionales y profesionales.
En caso de conflicto, se siguió la postura más conservadora y/o la fuente con mayor preponderancia de los estudios.

American Heart Association, www.americanheart.org

American College of Sports Medicine: Exercise Guidelines for Adults/Basic Recommendations for Adults with Chronic Conditions

The American Diabetes Association
www.diabetes.org

The American Diabetes Association
Standards of Medical Care in Diabetes

The American Association of Clinical Endocrinologists
www.aace.com/

Center for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/diabetes/

Centers for Disease Control, Public Health Resources: How much physical activity do\ adults need?

Center for Medicare and Medicaid Services, www.cms.hhs.gov

The Cleveland Clinic: Heart Advisor
Heart Book: The Definitive Guide

Johns Hopkins Medical Alerts: Take Heart in Exercise. Can Anxiety Cause a Heart Attack?

The American College of Cardiology, www.acc.org

National Heart, Lung and Blood Institute, NIH, Physical Activity and Your Heart

Journal of Metabolism, Clinical and Experimental: Exercise raises HDL and lowers LDL independent of body fat in older men and women

National Institute of Health
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
http://diabetes.niddk.nih.gov/

National Heart Lung and Blood Institute, www.nhlbi.nih.gov

Harvard School of Public Health: Eating Processed Meats, but Not Unprocessed Red Meats, May Raise Risk of Heart Disease and Diabetes

American College of Sports Medicine and the American Heart Association: Physical Activity and Public Health: Updated Recommendations for Adults

National Institute of Neurological Disorders and Stroke, NIH, Stroke: Hope Through Research

US Department of Agriculture, www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search

Union of Concerned Scientists: Idling Gets You Nowhere

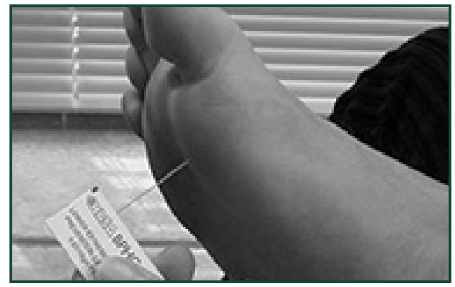
The US Food and Drug Administration: Official Drug Package Inserts, www.fda.gov

USDA Food & Nutrition Information Center,
www.nal.usda.gov/fnic

NIDDK, NIH: Weight-control Information Network (WIN)

Cada mes: Examínese las plantas de los pies

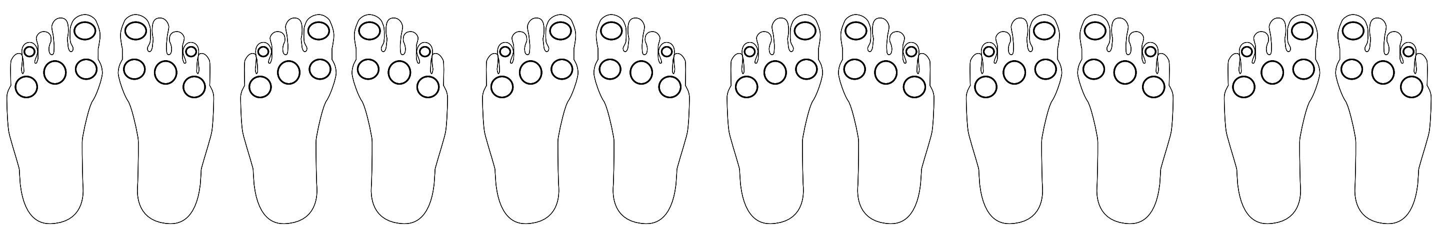
Pídale a alguien que examine sus pies con el probador. (*Si **usted** lo hace, se puede autoengañar: iusted **sabe** cuando toca, aún si no lo siente en realidad!*) La siguiente tabla muestra los puntos donde su ayudante debe hacer presión.



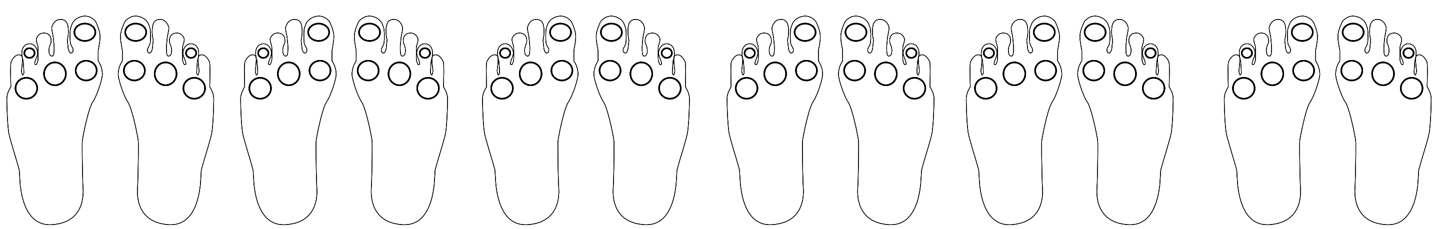
1. Consiga un lápiz. Use el **Probador del pie** del colgador para puerta con la lista de verificación de baño.
.
2. Observe los círculos en las imágenes de pies a continuación. Pida al ayudante que toque con el dedo cada uno de esos lugares en sus pies. *Esto es para verificar si tiene dolor, callosidades o cicatrices.*
3. Pida al ayudante que toque el lugar del primer círculo con el probador. Si hay un problema allí, toque el probador en el costado, no directamente en la parte superior. El ayudante debe presionar lo suficiente para doblar el probador y luego contar hasta dos.
4. **¿Puede sentir el probador?** *Si no lo siente, coloque una X en el círculo.* Repita el procedimiento para cada círculo en ambos pies.

Escriba la fecha de inicio. ____________________

SI COLOCA ALGUNA X *en cualquier caso*, LLAME AL MÉDICO



☐ **Enero** ☐ **Febrero** ☐ **Marzo** ☐ **Abril** ☐ **Mayo** ☐ **Junio**



☐ **Julio** ☐ **Agosto** ☐ **Septiembre** ☐ **Octubre** ☐ **Noviembre** ☐ **Deciembre**

Cómo dejar de fumar

La descarga de 4-días usando alimentos simples

Fumar pone nicotina en su cuerpo. La **nicotina** es una droga. Es adicto a una droga.

Para eliminar la nicotina, siga el plan de **descarga de 4-días**. Estará 90% libre de nicotina al final.

No espere hasta que termine la caja o “la vida se estabilice”. Nunca hay un momento perfecto.

Plan de alimentación simple

Beba jugo de arándano

Al menos 1 taza al día. *Asegúrese de que sea sin azúcar.* El jugo de arándano toma la nicotina y la elimina de su cuerpo.

Coma una banana

El jugo de arándano también descarga potasio fuera de su cuerpo. *Pero el corazón necesita potasio.* Una banana vuelve a poner potasio.

No coma almidón

El almidón se convierte en **azúcar**. *En su lugar, coma pan, cereales y pastas 100% integral.*

No coma azúcar

El azúcar se convierte en **grasa**. *En su lugar, coma golosinas como gelatina sin azúcar y yogur helado.*

No coma grasa

La grasa se aferra a la nicotina. Combate el jugo de arándano. *En su lugar, coma carne magra y pescado, con verduras.*

La “descarga de cuatro días”

DÍA 1

- Ir de compras
- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio

En 20 minutos:
Su presión arterial baja.

En 12 horas:
Los niveles de monóxido de carbono en su cuerpo caen; usted tiene más oxígeno en sus pulmones.

Lista de compras

- **Jugo de arándano**
  Alimento principal que elimina la nicotina
- **Pescado, pollo, pavo, claras de huevo**
  Proteína sin grasa para retener la nicotina
- **Cuatro bananas**
  Potasio para reemplazar lo que pierde
- **Verduras frescas o congeladas**
  (suficiente para 8 ensaladas)
  Menos sal que las verduras enlatadas
- **Limones y limas, vinagre**
  Menos azúcar y grasa que el aderezo para ensaladas
- **Pan y cereales 100 % integrales**
  Menos almidón para hacer azúcar
- **Margarina en tarrinas/Aceite vegetal**
  ¡Ni mantequilla, ni manteca! Son grasas malas que retienen la nicotina
- **Pastillas para la tos SIN AZÚCAR, caramelos, chicles, gelatina, paletas heladas, yogur**
  Golosinas sin malos efectos
- **Pajitas para beber, palillos de dientes**
  Cosas para masticar en lugar de fumar
- **Enjuague bucal**
  ¡Siga sintiéndose fresco! es un buen sentimiento

DÍA 2

- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio
- Trabajar a través de la abstinencia de nicotina

En 48 horas:
Su probabilidad de tener un ataque al corazón disminuye.

Trabaje a través de la abstinencia

Lo que siente	Por qué lo siente	Lo qué puede hacer
Enfadado, ansioso	¡Está renunciando a algo!	Relájese. ¡Haga cosas que lo hagan feliz!
Tos, boca seca	La suciedad en sus pulmones está saliendo.	Use enjuague bucal. Chupe pastillas para la tos. Beba un poco de agua. Mastique chicle.
Hambre, aumento de peso	La comida sabe mejor y se quema más lento.	Coma despacio. Tome bocados pequeños y mastique más.
Perezoso	La nicotina le dio energía.	Coma carne magra y haga ejercicio para tener más energía.
Confundido	Necesita más oxígeno.	Respire profundo con frecuencia.

Estas señales de abstinencia aparecerán una y otra vez, durante esta semana y más allá. Aprenda ahora a dominar cómo combatir estas señales cuando lo presionan.

La “descarga de cuatro días”

DÍA 3

- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio
- Trabajar a través de la abstinencia de nicotina
- Superar los antojos

En 72 horas:

Sus vías respiratorias y arterias se relajan y se abren. Es más fácil para el corazón bombear. Es más fácil respirar. Tiene más energía.

Supere los antojos

Un impulso repentino de fumar solo dura *tres minutos* o menos. Averigue qué desencadena su antojo. Entonces tambien:

- ***Esquive*** la provocación o
- ***Distráigase*** hasta que las ganas desaparezcan.

Para empezar imprima 2 copias del Plan de ***esquivar o distraer***. Seguirá superando los antojos incluso después que los cuatro días hayan terminado.

DÍA 4

- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio
- Trabajar a través de la abstinencia de nicotina
- Superar los antojos

En 4 Días:

El 90% de la nicotina se ha ido.
La ansiedad alcanza su punto máximo y luego se desvanece. Está limpio.

Junte todo

Hoy es el día para hacer las 4 tareas todo el día.

- Trabaje en sus sentimientos con la **Tabla de abstenencia.**
- Averigue sus factores desencadenantes y cómo esquivarlos con el **Plan de esquivar o distraer.**

Si su primera idea no funciona, no hay problema. Las primeras ideas a menudo no funcionan. ¡Pruebe algo más!

Recuerde si se rinde y fuma, tienee que empezar de nuevo la descarga de 4-días.

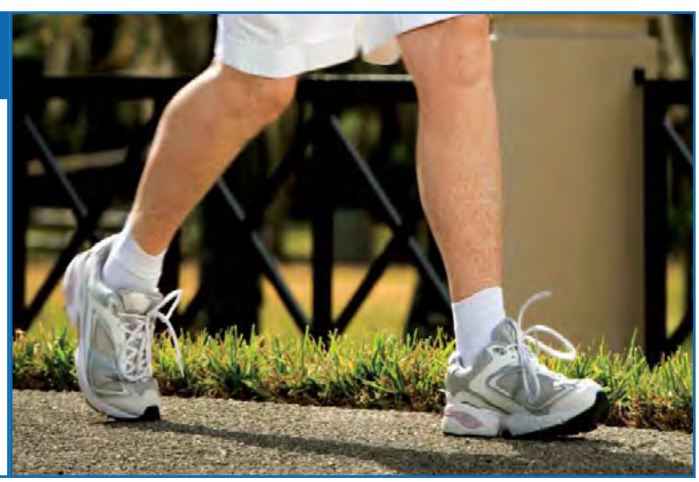
Ejercicio

¿Por qué?

El ejercicio aumenta la circulación para que la nicotina se descargue más rápido. Se relaja y distrae de fumar.

Para comenzar:

- Respire hondo y estírese.
- Camine durante unos minutos, todo el tiempo que pueda.



Cada día vaya un poco más lejos.

La “descarga de cuatro días” acabó. *¿Ahora que?*

Empiece a comer frutas

Hágalo solo si siente la fuerza para no fumar. Si no está seguro, siga con el plan de alimentación unos días más.

Empiece un cochinito de ahorros

Ahorre el dinero que hubiese gastado en cigarrillos. Úselo para comprarse algo nuevo y especial.

Siga con el plan de esquivar o distraer

Agregue nuevos lugares o eventos que le den ganas de fumar y qué hacer en su lugar.

Manténgase alerta

Es adicto al fumar. No importa cuánto tiempo haya pasado sin fumar, no crea que puede tomar solo un soplo sin problema.

Un soplo y quiere otro. Un cigarrillo se convierte en dos, dos se convierten en una caja y luego está enganchado de nuevo. En su lugar, piense:

Las ganas solo duran 3 minutos o menos. ¡Puedo aguantar ese tiempo!

A largo plazo, seguirá siendo mejor:

En 2-3 semanas

- Su aliento huele normal otra vez.
- La sangre fluye más facil.
- Los pulmones retienen más aire.
- El sexo es mejor.

Durante 9 meses

- Toda la tos y sibilancias se han ido.
- Su nariz no está tapada.

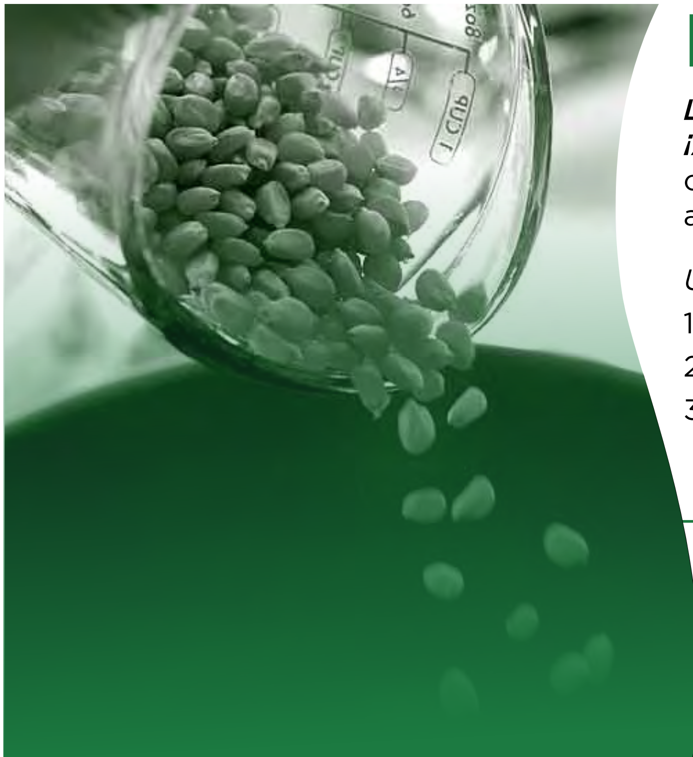
Largo plazo

En 1 año:
Su riesgo de un ataque al corazón se corta por la mitad.

En 5 años:
Su riesgo de sufrir un derrame cerebral se reduce tanto que es como si nunca hubiera fumado.

Plan de esquivar o distraer

Provocación	Plan	Lista de compras
Otras personas fumando	**Esquive:** pídale a la gente que no fume en su casa. Saque los ceniceros.	
Jugar a las cartas	**Distráigase:** Tenga otros juguetes para la boca: palillos de dientes, chicle sin azúcar.	Palillos de dientes chicle sin azúcar



Prepare una comida

La gente suele pedir una "dieta para diabéticos". ¡Aquí la tiene! El plan para que "Prepare una comida" lo deja satisfecho con 150 carbohidratos al día, 10 porciones de carbohidratos.

Usted nunca ha visto un plan de comidas como este:

1. Cada alimento en la lista es 1 porción.
2. Las porciones más grandes vienen primero.
3. Solo hay cosas buenas: ¡ni sal, ni grasas malas! Si un grupo de alimentos no está aquí, no es un alimento recomendable.

Para cada comida:

Haga una lista de compras para que prepare una comida:

- Muchos alimentos con cero o bajos en carbohidratos.
- Suficientes alimentos con carbohidratos medios o altos.

Si no lo tiene en casa, no lo puede comer.
Si lo compra, lo va a comer.
Vea la misión de compras en el afiche Cómo "cuidar lo que come".

Paso uno en la página 18

Cero o bajos carbohidratos

Elija una proteína ase, hierva o haga a la parrilla. Si la fríe, use aceite en spray.

Agregue sabor a las proteínas, vegetales o ambos.

Elija vegetales Haga una ensalada o cocine vegetales de esta página, ¡o ambos! La porción es grande. Si come toda la cantidad, cuéntela como una porción de las diez. Si come menos, ¡estos vegetales no cuentan!

Elija una bebida y algo dulce
Ya tiene una comida completa con cero o bajos carbohidratos.

Paso dos en la página 19

Elija 3 carbohidratos medios y alto

Tome tres: elija frutas, vegetales o granos
Ya tiene calculado el tamaño exacto de una porción de carbohidratos: cuánta comida es una porción de carbohidratos. Use las tazas medidoras para tener la cantidad correcta.

Elija y combine sus selecciones: ¡tres comidas diferentes o tres de la misma!

También puede agregarle sabor a la selección de carbohidratos.

Después de las listas, vea los ejemplos de comidas que siguen el plan de Prepare una comida.

Cero y bajos carbohidratos

Elija una proteína

Una porción de 4 onzas mantiene la sal y grasas bajas.

Res en orden de más a menos desgrasada

Cuadril/cuete en trozo (Eye of Round Roast)
Bistec de pulpa negra/ de centro (Top Round Steak)
Pulpa contra en trozo (Bottom Round Roast)
Bistec de aguayón (Top Sirloin Steak)
Peceto/carne para Asar (Round Steak)

La carne molida debe ser 95 % desgrasada.

Carne de ave sin piel y huevos

Pollo
Claras de huevo
Pavo
Huevo entero

Otras carnes sin grasa

Bisón
Cordero: rostizado, chuleta, pata
Avestruz
Cerdo: chuleta, jamón, lomo
Conejo
Venado

Pescado *en orden de mejor a peor en grasas buenas (Omega 3)*

Verdel (Mackerel)
Trucha (Lake Trout)
Arenque (Herring)
Salmón (Salmon)
Atún (Tuna)
Hipogloso (Halibut)
Bagre/pez gato (Catfish)
Bacalao (Cod)
Lenguado (Flounder or Sole)
Huachinango (Red Snapper)
Mero (Grouper)
Dorado Delfín (Mahi Mahi)
Reloj anaranjado (Orange Roughy)

Mariscos

Ostras (Oysters)
Cangrejo (Crabs)
Venera/concha (Scallops)
Langosta (Lobster)
Abadejo (Pollock [Imit. Crab])
Camarones (Shrimp)
Almejas (Clams)

Elija un aceite

Margarina en pote
Aceite de oliva, botella y spray
Aceite de canola, botella y spray

Agregue sabor

Albahaca
Pimienta negra
Pimienta roja o de cayena
Chile en polvo
Cebollín
Cilantro
Clavos de olor
Comino
Curry en polvo
Eneldo
Ajo

¡Pruebe estos y otros!

Ajo en Polvo
Jengibre
Chiles secados al sol
Jugo de limón o limón amarillo
Menta
Cebolla en polvo
Orégano
Pimentón
Perejil
Romero
Estragón
Tomillo
Vinagre

Cero y bajos carbohidratos

Estos vegetales tienen tan pocos carbohidratos en una porción normal que ni necesita contarlos. Si se come toda la cantidad aquí, cuéntela como una porción de las diez.

Elija vegetales

Más de 5 tazas
Brotes de alfalfa
Rúcula
Repollo, blanco, crudo
Apio
Lechuga, todo tipo
Rábano
Macroalga (seaweed, kelp)
Espinaca, cruda
Berro
Calabacín (zucchini), crudo

3 a 4 tazas
Repollo, rojo
Repollo, blanco, cocido
Zanahoria
Coliflor, cocida
Pepino
Frijol verde o chino, cocido
Hongos
Nopal
Hojas de nabo, cocidas
Calabacín (zucchini), cocido

2 a 3 tazas
Espárragos
Brócoli, crudo
Coliflor, cruda
Hinojo
Col rizada
Puerro
Nopal, crudo
Quimbombó / ocra
Ají, amarillo
Jalapeño
Espinaca, cocida
Calabaza de verano
Pimiento, verde
Jitomate *(¿una fruta?)*
Hojas de nabo, crudas
Nabos, cocidos

Ojo: si dice "cocido" o "crudo", el tamaño de la porción es diferente.
Si no dice, es porque no tiene importancia.

Elija una bebida

Café
Soda de dieta
Té, todo tipo
Bebida en polvo para mezclar sin azúcar
Agua

Elija un dulce sin azúcar

Caramelo duro
Gelatina
Helado de agua

Carbohidratos medios y altos

Mida con tazas

1 y 3/4 de tazas

Berenjena, cocida
Colirrábano (kohlrabi)
Pimentón dulce, rojo y amarillo
Nabos, crudos

1 y 1/2 tazas

Corazón de alcachofa
Ejotes frijoles verdes
Calabaza tipo espagueti

1 y 1/3 de tazas

Brócoli, cocido
Coles de bruselas
Jícama
Colinabo/nabicol, crudo
Sandía

1 y 1/4 de tazas

Calabaza pisada
Melón cantalupo

1 taza

Betabel/betaraba
Soya en vaina (edamame)
Chile verde picante
Chile rojo picante
Cebolla
Colinabo/nabicol, coc.
Albaricoque/ damasco
Aguacate/palta
Moras
Arándano azul
Melón rocío de miel
Papaya
Higos chumbos
Frambuesas

3/4 de taza

Colinabo/nabicol, pisado
Calabacita
Piña

2/3 de taza

Chirivía
Guayaba

1/2 de taza

Frijoles refritos, sin grasa
Echalote (shallot)
Calabaza bellota
Granos de maíz
Chirimoya
Mango

1/3 de taza

Frijol negro
Frijoles carita (black-eyed peas)
Garbanzo/chícharo
Hummus
Alubias rojas
Lentejas
Frijol amarillo
Frijol blanco
Frijol bayo
Guisante
Frijol pinto
Arveja partida
Plátano, cocido

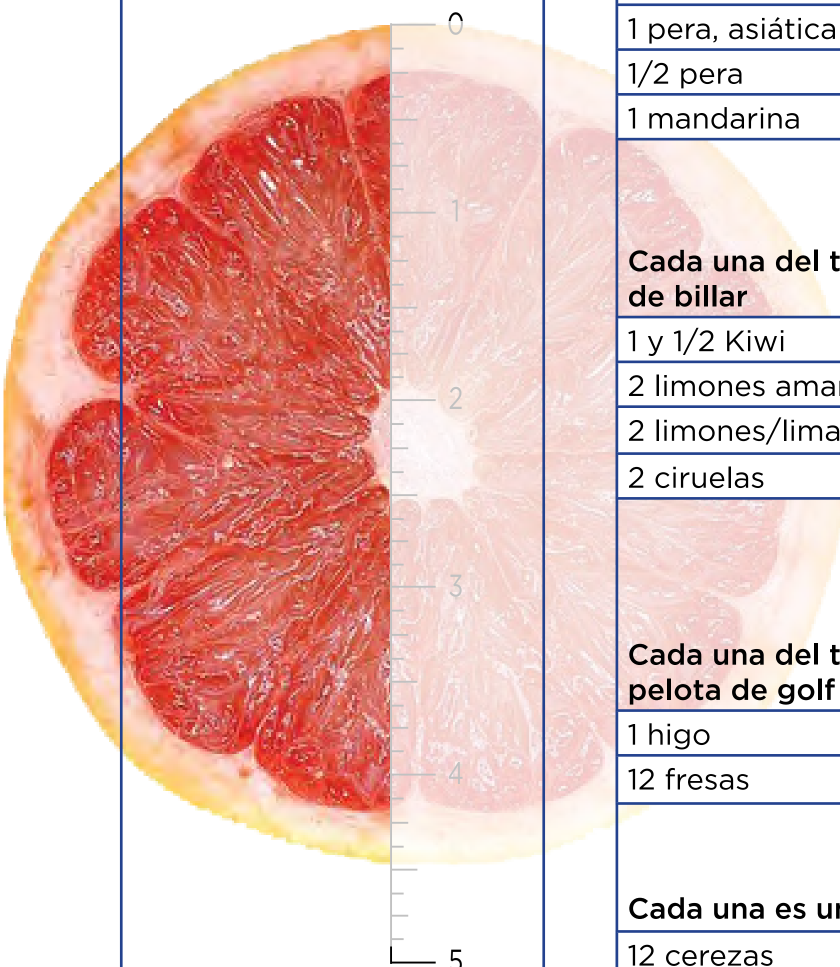
Ojo: si dice "cocido" o "crudo," el tamaño de la porción es diferente. Si no dice, es porque no tiene importancia.

Carbohidratos medios y altos

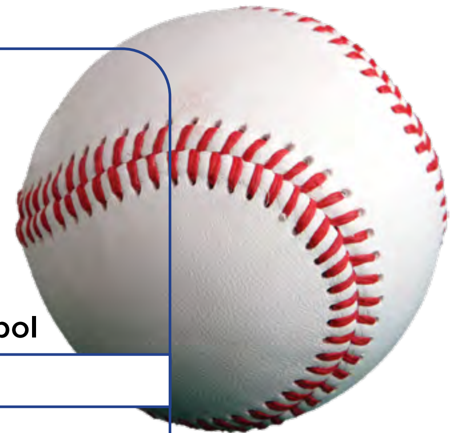
Mida con una regla

4 pulgadas
1 elote de Maíz
1 banana
9 tamarindos

4.5 pulgadas
1/2 toronja
2 y 1/2 carambolos (starfruit)



Mida a ojo



Tamaño de pelota de béisbol
1 naranja

Tamaño de pelota de tenis
1 alcachofa
1 manzana
1 nectarina
1 durazno
1 pera, asiática
1/2 pera
1 mandarina

Cada una del tamaño de una bola de billar
1 y 1/2 Kiwi
2 limones amarillos
2 limones/limas
2 ciruelas

Cada una del tamaño de una pelota de golf
1 higo
12 fresas

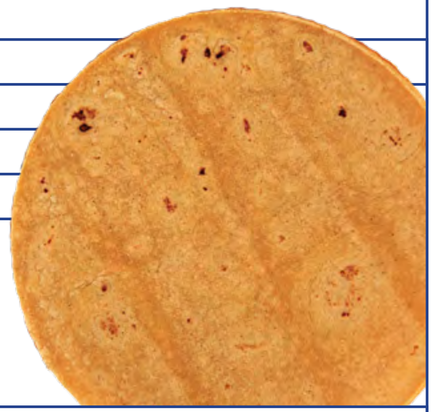
Cada una es un bocado
12 cerezas
17 uvas

Carbohidratos medios y altos

Granos y almidones: pedazos enteros

6 pulgadas

- 1 pan de pita, trigo integral
- 1 tortilla, maíz, harina
- 1/2 panqueque
- 1/2 pan de pita, blanco



4 pulgadas

- 2 galletas de arroz
- 1 y 1/2 panqueques
- 1 panqué ingles, trigo integral, blanco
- 1 barra de granola, dura sola
- 1/4 de bagel

Pelota de tenis

- 1 bizcocho, solo o de suero de mantequilla
- 1/2 muffin, salvado de avena
- 1/2 papa
- 1/2 batata dulce
- 1/2 ñame

Otro

- 6 galletas, saltinas cuadradas
- 1 tajada de pan, centeno, pumpernickel, multigrano, salvado de avena, trigo integral, blanco
- 1 pan de maíz, 1″ x 2″

Pedazos pequeños

2 tazas

- Palomitas, infladas solas

3/4 de taza

- Relleno (stuffing), pan de maíz de mezcla seca

2/3 de taza

- Nixtamal, enlatado

1/2 taza

- Cuscús
- Crema de arroz
- Crema de trigo
- Cereal de harina de maíz
- Pasta, grano integral o espinaca
- Papa, puré
- Copos de avena
- Arroz, silvestre

1/3 de taza

- Cebada
- Sémola de maíz
- Fideos de arroz
- Pasta blanca
- Arroz integral, blanco
- Salvado de trigo, seco

1/4 de taza

- Salvado de maíz, seco
- Salvado de avena, seco
- Salvado de arroz, seco
- Batata dulce, pisada

2 Cucharadas

- Pan rallado
- Harina de maíz, seca
- Harina, todo tipo

Todo cocido a menos que diga "seco."

Carbohidratos medios y altos

Frutas secas y semillas

1 y 1/4 tazas
Coco

1 taza
Nuez de brasil
Nuez pacana
Semilla de calabaza
Nuez

3/4 de taza
Nuez de macadamia
Piñón

2/3 de taza
Avellana
Cacahuate/maní

1/2 de taza
Almendra
Gárgola, molida
Pistacho
Semilla de sésamo
Semilla de girasol

2 cucharadas
Mantequilla de maní/cacahuate

Extras

Cucharadas	Cantidad
Mayonesa, dietética, baja en sodio	7
Pasta de tomate, sin sal añadida	5
Salsa de tomate, baja en sodio	4
Jarabe de maíz, ligero	1
Miel	1
Jarabe de arce	1
Melaza	1

Cucharaditas	Cantidad
Azúcar, en polvo	1
Azúcar, morena	1
Azúcar, blanca	1

Lácteos

Tazas	Cantidad
Leche de soya, original y vainilla, dieta	1 y 3/4
Leche, descremada	1 y 1/4
Suero de mantequilla, baja grasa	1 y 1/4
Leche de arroz, sin azúcar	2/3

Alcohol

El alcohol puede hacer que su azúcar en la sangre baje demasiado. También puede frenar el trabajo de sus medicinas. Si igual desea beber, los hombres pueden beber dos bebidas al día. Las mujeres pueden beber una.

	Cantidad
Cerveza	12 onzas
Vino	4 onzas

Desayuno de muestra

Empiece con **ALIMENTOS CON CERO Y BAJO CARBOHIDRATOS**

Elija una proteína Clara de huevo
Elija un aceite Spray de aceite de canola para los huevos, margarina en pote para el pan tostado
Agregue sabor Cilantro

Elija vegetales Tomates
Elija una bebida Bebida en polvo para mezclar sin azúcar

Agregue 3 porciones de **CARBOHIDRATOS MEDIOS Y ALTOS**

Porción 1 Tajada de pan tostado de grano integral
Porción 2 Tajada de pan tostado de grano integral
Porción 3 Fresas, 12 del tamaño de una pelota de golf

Almuerzo de muestra

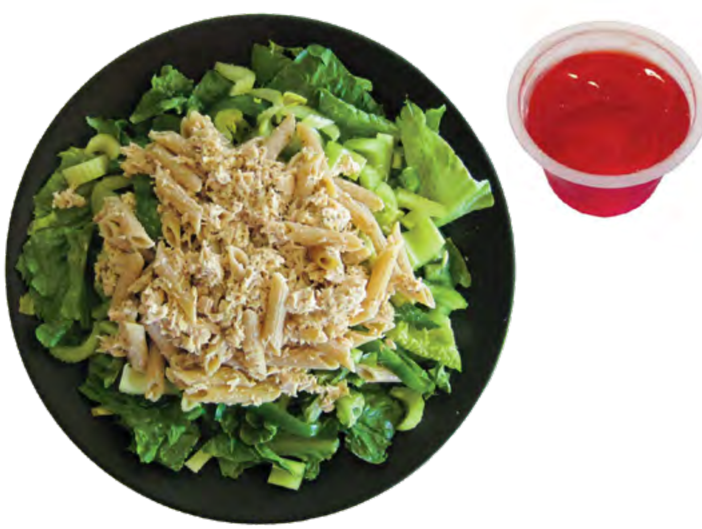
Empiece con **ALIMENTOS CON CERO Y BAJO CARBOHIDRATOS**

Elija una proteína Atún al agua en lata
Agregue sabor Limón y semillas de apio

Elija vegetales Lechuga, pimiento verde y apio
Elija una bebida Cola cero
Elija un dulce Gelatina sin azúcar

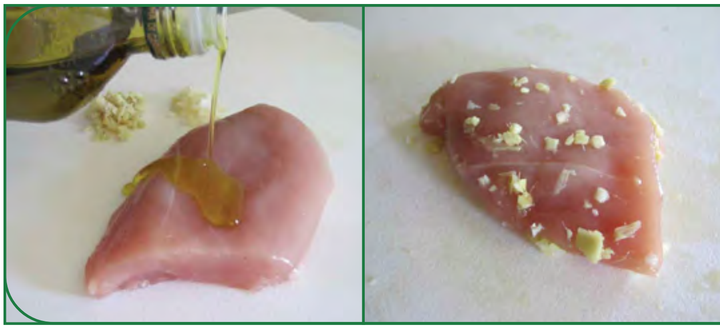
Agregue 3 porciones de **CARBOHIDRATOS MEDIOS Y ALTOS**

Porción 1 Mayonesa sin grasa, 1 cucharada
Porción 2 Pasta de grano integral no cocido, 1/2 taza
Porción 3 Pasta de grano integral no cocido, 1/2 taza



Cena de muestra 1

Empiece con **ALIMENTOS CON CERO Y BAJO CARBOHIDRATOS**

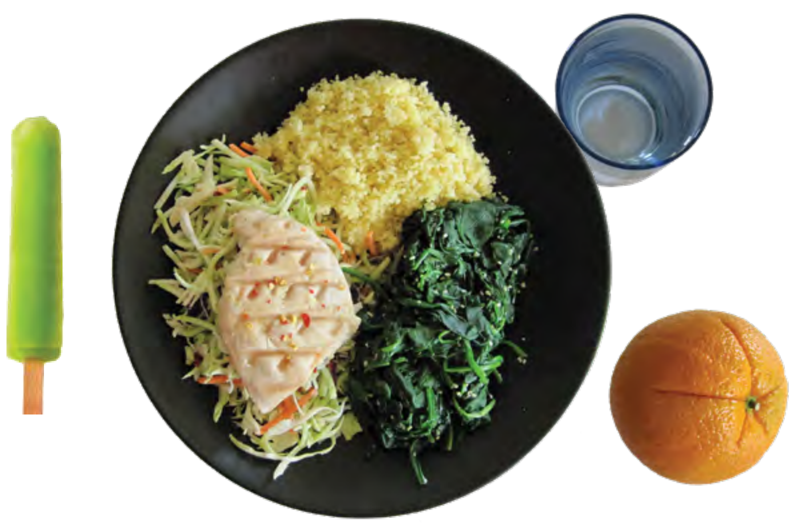


Eljia una proteína Pollo
Elija un aceite Aceite de oliva
Agregue sabor Jengibre y ajo

Elija vegetales Espinaca cocida y col
Agregue sabor Ají triturado y vinagre
Elija una bebida Agua
Elija un dulce Helado de agua sin azúcar

Agregue 3 Porciones de **CARBOHIDRATOS MEDIOS Y ALTOS**

Porción 1 Semillas de sésamo
Porción 2 Cuscús no cocido, 1/3 taza
Porción 3 Naranja, tamaño de pelota de béisbol



Cena de muestra 2

Empiece con **ALIMENTOS CON CERO Y BAJO CARBOHIDRATOS**

Elija una proteína Cerdo
Elija un aceite Aceite de oliva en botella
Agregue sabor Albahaca

Elija vegetales Lechuga, repollo rojo, pepino y coliflor cocido
Elija una bebida Té verde
Elija un dulce Caramelo duro sin azúcar

Agregue 3 porciones de **CARBOHIDRATOS MEDIOS Y ALTOS**

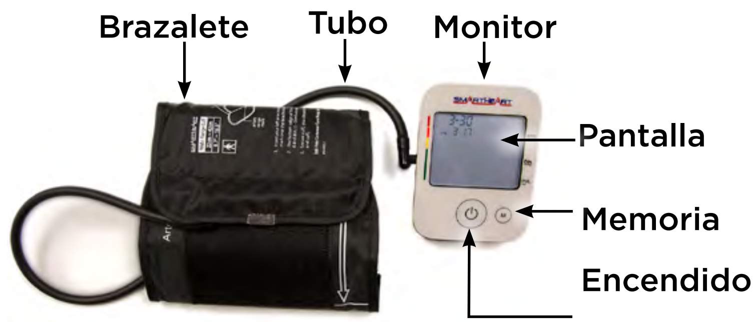
Porción 1 Piñones, 3/4 de taza
Porción 2 Arroz integral, 1/3 de taza
Porción 3 Arroz integral, 1/3 de taza

¿Listo para un snack?

Elija 1 porción de cualquier alimento con carbohidratos medios o altos.

Quizá quiera algo de comida o snack que viene en paquete. Dé vuelta a la página: cómo leer la etiqueta para saber el tamaño de porción corrrecta.

Cómo tomar su presión arterial



Baterías

La primera vez que enciende el Monitor y cada vez que aparezca este símbolo: (Batería baja)

- En la parte de atrás, jale la palanquita y levante la tapa.
- Coloque 4 baterías AAA. Haga que coincidan los signos + y - de las baterías y la caja.
- Meta las dos lengüetitas en las ranuras y cierre la tapa.

Programación inicial

Aparece la hora y fecha arriba a la izquierda. Ponga la fecha de hoy.

Escriba la hora y fecha en un papel antes de empezar a tocar botones. De esa manera es más dificil equivocarse.

Si comete un error, presione ambos botones al mismo tiempo y vuelva a empezar.

1

Para cambiar los números, presione *fuerte y sostenido el* (⏻) y la (M) al mismo tiempo hasta que titile un **12** o un **24** arriba a la derecha. Presione M para cambiar los números.

2

Si prefiere usar el reloj que marca *las 24 horas,* cuando vea el **24**, presione (⏻)

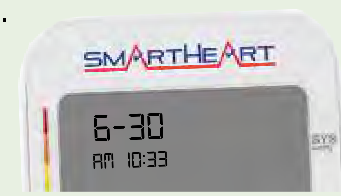
Si prefiere usar el reloj que marca *12 horas con AM/PM,* presione (⏻) cuando vea el **12**.

Arriba a la izquierda aparece el año.

3

Presione (M) para cambiar el número.

Presione (⏻) para aceptar el número y pasar al siguiente paso.



Repita estos pasos para ingresar el mes, día, hora y minuto.

Si usa el reloj con 12 horas,

use (M) para cambiar de

AM *a* ***PM*** o ***PM*** *a* ***AM*** como en los relojes alarma de escritorio. Luego, presione (⏻)

Prepárese

Relájese durante 30 minutos si acaba de:

- Fumar
- Hacer ejercicio
- Comer algo
- Beber alcohol o cafeína
- Tomar un baño o ducha
- Tomar medicina

SÍMBOLO para USUARIO #1

SÍMBOLO para USUARIO #2

El monitor puede almacenar dos usuarios en la memoria. Si esta es la primera vez que se usa, **decida si usted será el Usuario #1 o #2.** ¡Debe presionar rápidamente el símbolo correcto cuando pone el aparato en funcionamiento!

- Inserte el tubo en el lateral del monitor.

  El corazón está en el lado izquierdo del pecho, por lo que debe tomarse la presión en el brazo izquierdo—a menos que el doctor indique usar el derecho.

- Si levantar la manga de la blusa o camisa le causa mucha presión en el brazo, quítesela.
- Apoye bien ambos pies en el suelo.

Póngase el brazalete

Abra el brazalete para que se deslice la barra de metal. Gírelo hasta poder leer las palabras.

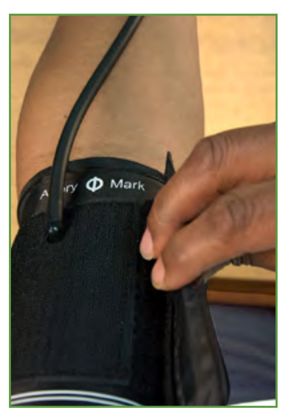
2 Meta el brazo por el brazalete. Súbalo hasta que su parte inferior quede a una pulgada por encima del pliegue del codo. Debería ver el pliegue en el interior del codo.

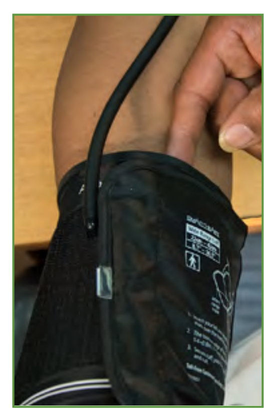
3 Gire el brazalete hasta que la marca Φ esté sobre el centro del pliegue del codo y el tubo corra hasta la palma de su mano.

4 Pase la mano por debajo de su brazo para agarrar la solapa. Mantenga el borde inferior una pulgada por encima de su codo y el tubo recto hacia abajo. Jale hasta que esté listo para pegarlo.

5 Pegue la solapa al brazalete.
Compruebe el ajuste:

- *¿Puede deslizar un solo dedo debajo del borde inferior del brazalete? De lo contrario, abra el brazalate y ajuste la tensión.*
- *¿Se separa el velcro al tratar de unirlo? El brazalete puede ser demasiado pequeño. Llame al 877-CAREKIT ext 100 para un brazalete más grande.*





Haga funcionar el aparato

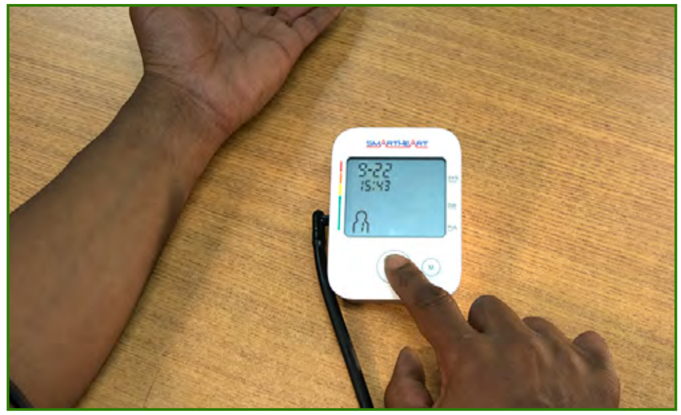
Siéntese derecho para que el brazalete quede a la altura de su corazón. Deje el brazo quieto: codo sobre la mesa y palma hacia arriba. Respire profundo y relájese.

Presione el botón de ***Encendido***. Aparecerán números y luego desaparecerán. El símbolo de Usuario aparece abajo a la izquierda. ¡Actúe antes que desaparezca! ¿Usted es el Usuario #1 o #2?

Para cambiar el número, presione ***M***. Cuando vea el número correcto, presione ***Encendido.***

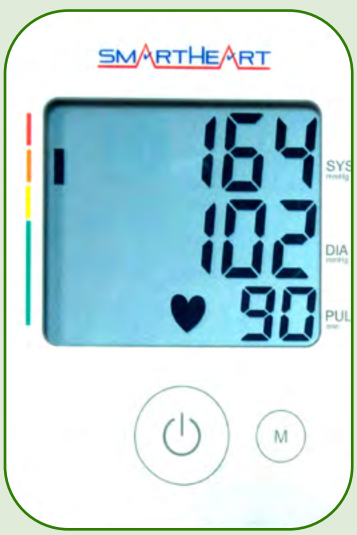
Ahora la máquina funcionará sola. El brazalete comenzará a ajustarse, pero no mucho. Aparecerán números que irán cambiando. Espere.

Si el brazalete le causa nervios, presione Encendido para detenerlo.



Pulse el botón de encendido para apagarlo. Si desea obtener una nueva lectura, espere 15 minutos. La presión de su brazo debe normalizarse primero.

Los números



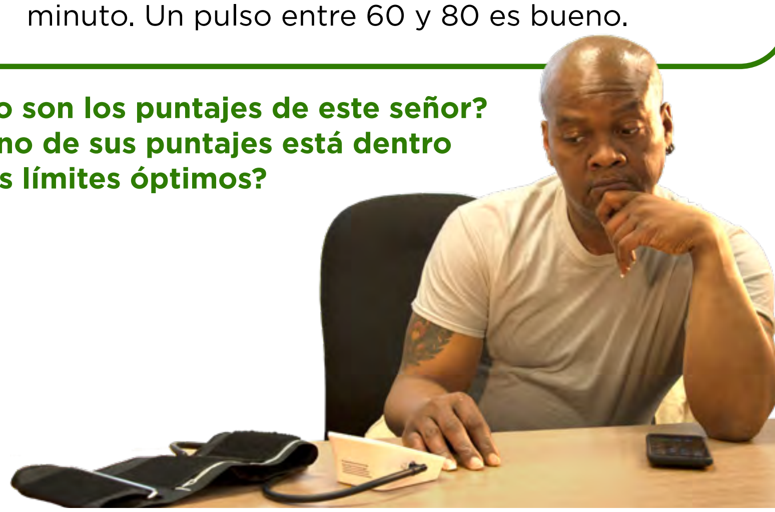
Cuando se detiene el brazalete, aparecen tres números en pantalla. Juntos, estos tres ***puntajes*** representan una ***lectura***.

Arriba SYS - Cuán fuerte bombea el corazón durante un latido. Un buen valor es 130 o menos.

Medio DIA - Cuán fuerte sigue fluyendo la sangre entre latidos. Un buen puntaje es entre 70 y 90.

Abajo PUL - Cuántas veces late el corazón en un minuto. Un pulso entre 60 y 80 es bueno.

¿Cómo son los puntajes de este señor? ¿Alguno de sus puntajes está dentro de los límites óptimos?



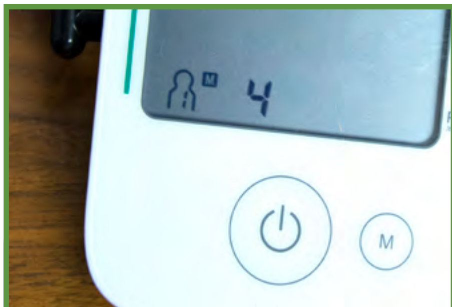
Su lectura de hoy no es buena.
Pero, ¿cómo han estado sus lecturas a lo largo del tiempo? ¿Cómo está en general? Para saber, hay que observar el ***promedio*** de varios días. Luego, analizar la ***tendencia.***
La página siguiente explica cómo hacerlo.

Encuentre el promedio

Presione M. Si el símbolo de usuario no muestra su número, presione **Encendido**. Cuando vea su número, espere. La pantalla cambia sola.

Aparecen los tres puntajes. La letra **A** (promedio) aparece abajo. "3" significa que los puntajes son un promedio de las tres lecturas anteriores.

A la izquierda titila una barra, junto a un color que indica el puntaje:
Verde = OK
Amar./**Naranja** = Atención
Rojo = *¡Preocupante!*



Ahora presione **M** para ver la última lectura.
Arriba a la izquierda parece el día y hora que tomó la lectura.
Presione nuevamente para ver la lectura anterior a esa. Cada vez que presiona, la pantalla muestra la lectura anterior.
La barra indica si la lectura está OK o si es preocupante.

Vea la tendencia

Es bueno tener el promedio, pero ver un puntaje a la vez no le muestra la **tendencia.** La *tendencia* le indica si está mejorando o empeorando. La única manera de ver la tendencia es llevando un registro.

Registre sus puntajes

Busque esta semana en el Libro de registro. Busque la línea para *Presión sanguínea.*
Escriba:
- **El nº de arriba** antes de la barra.
- **El nº del medio** después de la barra.

Busque la línea para el *Pulso.*
Escriba el **nº de abajo**.

Presión Sanguínea	155 / 95
Pulso	88

Cuando tenga al menos tres lecturas, busque la **tendencia. Para descubrir la tendencia, pregúntese:**

- ¿Los números se acercan a los puntajes óptimos o se alejan?
- ¿Los números se están volviendo más constantes o suben y bajan?

Presión Sanguínea	155 / 95	153 / 94	152 / 94
Pulso	88	87	85

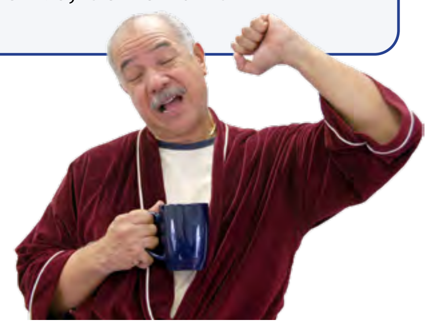
¡Si los puntajes están bajando o haciéndose más constantes, usted probablemente está haciendo un buen trabajo relajándose y evitando sales y grasas!

Cómo sobrevivir a una noche fuera de casa

1. **TOME LA MEDICINA**, no importa *si se da un gusto*, las medicinas lo ayudarán a recuperarse más rápido. S*i sigue con el plan*... pues, ¡las medicinas forman parte del plan!

2. **COMA ALGUNA PROTEÍNA ANTES DE SALIR** (carne, huevos o pescado). *Si se da un gusto,* no irá tan lejos por la borda. *Si sigue con el plan,* es más fácil mantener la guardia.

3. **DECIDA** con adelanto: se dará un gusto o seguirá con el plan. *Si espera a decidir hasta el último momento, se rendirá.*



Darse el gusto

"¡No me importa! Hay que vivir un poco de vez en cuando."

Seguir el plan

"Mañana me quiero despertar y sentirme bien conmigo mismo."

Usted todavía tendrá opciones ***que*** *podrá comer en exceso.* Dulces, bocadillos salados y pan lo mantendrán comiendo de más días después.

* IDEAS que otros dicen que funcionan para seguir con el plan:

"Antes de salir, leo los titulares de hoy, las bromas y las citas para asi estar listo para conversar en vez de comer".

"En los restaurantes, pido una bolsa para llevar justo al ordenar. Deslizo en la bolsa la mitad de la comida en mi plato antes de comer un bocado".

"Anuncio que no como pan y paso la cesta. Entonces me dara mucha verguenza pedirla de nuevo".

"Le pido al cantinero que me traiga agua con gas y un limón en un vaso de daiquiri. ¿Quién va a saber?"

"¡Palomitas, sin mantequilla, dura más que los dulces!"

"Un paseo lento al baño con amigos durante el intermedio no deja tiempo para bocadillos".

"ENSALADA, ENSALADA, ENSALADA. Este es mi mantra. Ensalada con algún tipo de carne o pescado. Rebanadas de limón, no aderezo. Entonces lo habré logrado..."

Manténgalo simple
Carne y vegetales.
No pasta, arroz ni papas.
Llénese de proteínas y no tendrá hambre mañana.

Cómo leer las etiquetas de los alimentos
para obtener el tamaño de porción correcto

Encuentre la etiqueta de información nutricional. Puede ser una caja alta con espacios en blanco. Puede ir de lado con palabras juntas.

La prueba de cuatro pasos para toda etiqueta

1. Mire la línea de grasas saturadas (Saturated Fat). Si es más de 5, no es una buena elección. El límite de grasa para todo el día es 15.

2. Mire la línea de sodio. Si es más de 400, no es una buena elección. El límite diario es 1500.

3. Mire los ingredientes. Si dice "manteca" (shortening) o "parcialmente hidrogenado" (partially hydrogenated) no es una buena elección.

Nutrition Facts

Serving Size 2 slices (17g)
Serving Per Container 1 6

Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 0
	%Daily Value*
Total Fat 0g	**0**%
Saturated Fat 0g ✓	**0**%
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 0mg	**0**%
Sodium 70mg ✓	**3**%
Total Carbohydrate 15g ✓	**5**%
Dietary Fiber 3 g	**12**%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 0% •	Vitamin C 0%
Calcium 0% •	Iron 2%

* Percent Daily V alues are based on a 2,000 calorie diet. Y our Daily V alues may be higher o r lower depending on your calorie needs:

		Calories:	2,000	2,500
To tal Fat		Less than	65g	80g
Sat Fat		Less than	20g	25g
Cholesterol		Less than	300mg	300m g
Sodium		Less than	2,400m g	2,400m g
To tal Carb			300g	375g
Dietary Fiber			25g	30g

✓ **Ingredientes:** harina de centeno integral, agua, sal. **PUEDE TENER RASTROS DE TRIGO.**

4. Mire la línea de carbohidratos. Si es alrededor de 15, ¡tiene su porción de carbohidratos!

¡Cuidado! El paquete entero por lo general NO es una porción.

Mire el "tamaño de porción" para ver cuán grande es la porción en realidad.

Serving Size 1/2 Cu p

Total Carbohydrate 7g **3**%

Si la línea de carbohidratos es alrededor de 7, puede tener **dos** raciones para tener 1 porción de carbohidratos.

Serving Size 1 Cu p

Total Carbohydrate 30g **10**%

Si la línea de carbohidratos es 30, parta la ración a la **mitad** para tener 1 porción de carbohidratos.

Serving Size 1 Pastry

Total Carbohydrate 37g **18**%

Si la línea de carbohidratos es más de 35, debería cortar la ración tanto que ini valdría la pena!

"Son sólo 40 minutos"

¿Qué puede pasar en 40 minutos?
- La presión sanguínea se "reprograma" más baja.
- El azúcar en la sangre baja.
- El colesterol baja aún si no pierde peso.

"Endurance Exercise Training"
Journal of Metabolism

Elija un horario regular.
Cuelgue el afiche para ver la buena forma de hacer los ejercicios.

Estiramiento antes y después durante 5 minutos
Movimiento 5 días a la semana durante 30 minutos.
Fuerza 2 días a la semana durante 30 minutos.

5 minutos de estiramiento antes
30 minutos de movimiento o de fuerza
5 minutos de estiramiento después
40 Minutos en Total

Consulte a su doctor antes de empezar un programade ejercicio

Estiramiento

Consulte en linea, revistas, libros, y con amigos sobre nuevos modos de hacer estiramiento. Sólo asegúrese de tener un estiramiento para las cuatro partes todas las veces: Brazos parte superior e inferior, piernas parte superior e inferior.

Movimiento

Invite a un amigo. Un compañero de ejercicio lo puede animar a salir, día tras día. Usted sabe que alguien está esperándolo. *Si de vez en cuando pierde un día, no pare y no se culpe. ¡Tan solo siga moviéndose!*

Fuerza

Necesita pesas. Una pesa es la correcta cuando la puede levantar sólo 15 veces—y esa última vez le cuesta. *La mayoría de las personas empiezan con 2 libras.* Puede comprar las pesas o hacerlas en casa: Una dos paquetes de frijoles de una libra cada uno.

Prepárese

Guarde estas 6 cosas en un lugar, listas para usar:

Zapatos cómodos, talla exacta, de tela o cuero blando.

Calcetines suaves, talla adecuada, sin costuras.

Camisa y pantalones sueltos y cómodos.

Botella de agua beba antes, durante y después.

Reloj tome el tiempo de salida y llegada.

Pedometro para contar sus pasos

Si andar al aire libre no es seguro, busque otro lugar: el gimnasio de la escuela, el salón de usos múltiples de la iglesia o un centro comercial. Llame a la municipalidad o a un centro comunitario: pregunte acerca de un club de caminatas. Si no hay uno, comience uno.

Si usted realmente desea hacer algo, **nada** será muy difícil.
Si usted no desea hacerlo, **todo** será muy difícil.

Movimiento 5 dias a la semana

Movimiento es una *acción del cuerpo entero*: baile, deportes, bicicleta. La mayoría de la gente no baila o hace deporte cinco días a la semana. Para cumplir con cinco días, la mayoría necesitamos un **Plan de caminata.**

Camine 15 minutos de ida y 15 de vuelta. Si al comienzo no puede llegar a 15 minutos, use la tabla "3 Semanas hasta los 30 minutos."

Cuando alcance los 30 minutos, use los últimos 5 para ir más despacio: baje su ritmo cardiaco.

Una vez que llegue hasta 15 minutos en el sistema "ida y vuelta", estará listo para más. Toda vecindad tiene hidrantes y postes de luz. Vea cuántos pasa en 15 minutos.

Cada tantos días, alcance al menos un hidrante o poste más antes de darse la vuelta. ¡Va a tener que moverse un poco más rápido! Si no puede hablar mientras camina, vaya más despacio.

3 semanas hasta 30 minutos

		Ida	Vuelta
Semana 1	Día 1	4 minutos	4 minutos
	Día 2	5 minutos	5 minutos
	Día 3	6 minutos	6 minutos
	Día 4	7 minutos	7 minutos
	Día 5	8 minutos	8 minutos
Semana 2	Día 1	9 minutos	9 minutes
	Día 2	10 minutos	10 minutos
	Día 3	11 minutos	11 minutos
	Día 4	12 minutos	12 minutos
	Día 5	13 minutos	13 minutos
Semana 3	Día 1	14 minutos	14 minutos
	Día 2	15 minutos	15 minutos

Recuerde estirarse antes y después.
Abra este afiche para ver estiramientos.

Cómo “hacer ejercicio bien”

Estirar antes y después

DIARIO
Brazos y piernas arriba y abajo aguante y cuente hasta 20.

Brazos arriba
Intente “alcanzar el cielo” con el brazo derecho.
Baje la mano hacia la espalda.
Tome el codo con la mano izquierda por detrás de su cabeza.
Jale a la izquierda, pero no se incline aún, deje que la mano se deslice en su espalda.
Ahora inclínese a la izquierda.
Repita del otro lado.

Brazos abajo
Cruce el brazo derecho sobre el pecho.
Doble el brazo izquierdo hacia arriba, presionando el brazo derecho entre el hombro y el codo.
Mire a la derecha, girando la cabeza lo más que pueda.
Repita del otro lado

Piernas arriba
Ayude a su equilibrio apoyando su mano izquierda contra una pared, si es necesario.
Tome su tobillo y párese derecho, con la rodilla hacia abajo.
Jale el tobillo hacia arriba lo más que pueda.
Tenga la pierna recta hacia abajo, con las rodillas juntas.
Está estirando el músculo en la parte de arriba de su pierna.
Repita del otro lado.

Piernas abajo
Dé un paso grande hacia adelante con la pierna derecha.
Apoye bien los talones en el suelo.
Doble la rodilla derecha e inclínese hacia adelante.
No deje que la rodilla esté más adelante que los dedos de los pies.
Repita del otro lado.

Respire mientras hace estiramientos.
Resista el impulso de aguantar la respiración.

Fuerza 2 días a la semana

DÍA 1
Brazos adelante y atrás
Haga cada movimiento 15 veces.

Brazos hacia adelante
Sostenga la pesa en su mano derecha.
Codo junto al cuerpo.
Hombros hacia arriba y atrás.

Cuente hasta 5 mientras levanta hacia el hombro.
Cuente hasta 5 mientras vuelve a bajar.
Haga ambos brazos a la vez o primero uno y luego el otro.

Brazos hacia atrás
Mano y rodilla izquierdas sobre la silla. Rodilla bajo la cadera.
Mano bajo el hombro. Espalda paralela al suelo.
Doble el brazo derecho.
Mantenga el codo junto al cuerpo.

Cuente hasta 5 mientras empuja la pesa hacia atrás suyo.
Cuente hasta 5 mientras dobla otra vez el brazo.
Repita del otro lado.

DÍA 2
Piernas adelante y atrás
Haga cada movimiento 15 veces.

Piernas hacia adelante
Balancee las pesas en los tobillos.
Siéntese derecho, brazos cruzados sobre el pecho.

Cuente hasta 4 mientras levanta las piernas juntas.
Cuente hasta 4 mientras las vuelve a bajar.

No “trabe” las rodillas.

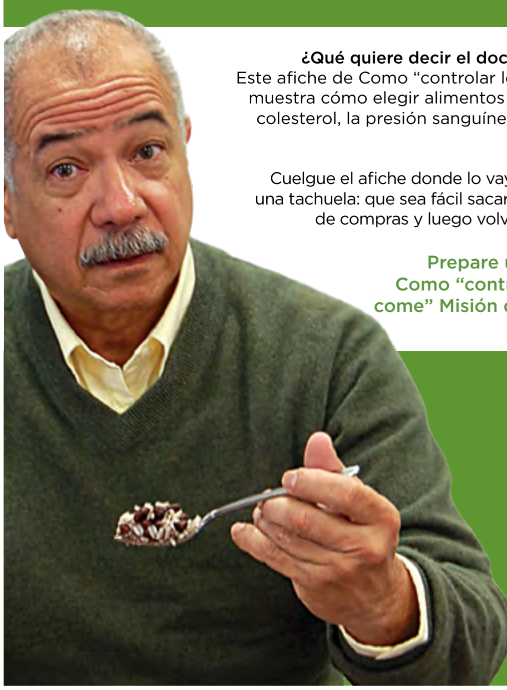
Piernas atrás
Tenga una pesa en cada mano.
Pies a la distancia de los hombros.
No trabe las rodillas.

Cuente hasta 4 mientras dobla las rodillas como sentándose.
Mantenga la posición.
Cuente hasta 4 mientras endereza las piernas hasta pararse.

Mantenga la espalda derecha.

Una serie de 15 con el peso adecuado es suficiente. Si se le hace fácil, agregue libras hasta que 15 veces sea difícil.

Cómo "controlar lo que come"



¿Qué quiere decir el doctor con eso?
Este afiche de Como "controlar lo que come" muestra cómo elegir alimentos que bajan el colesterol, la presión sanguínea y el azúcar en la sangre.

Cuelgue el afiche donde lo vaya a usar. Use una tachuela: que sea fácil sacarlo cuando va de compras y luego volver a colgarlo.

Prepare una comida
Como "controlar lo que come" Misión de compras

Prepare una comida

Todos queremos quedar satisfechos al terminar de comer. Si sigue con hambre, o si siente que se está perdiendo de algo, no cumplirá con el plan. Use el afiche para que "Prepare una comida" que lo mantendrá lleno y satisfecho. Para cada comida:

1 Empiece con "ALIMENTOS CON CERO Y BAJOS CARBOHIDRATOS."

De la primera fila:
Elija una proteína Rostice, hierva o a la parrila
Elija un aceite Para freir la proteína, use spray.

De la segunda fila:
Agregue sabor Elija condimentos para su proteína y sus vegetales.
Elija Vegetales Haga una ensalada o cocínelos. ¡Sírvase cuantos desee!

De la tercera fila:
Elija una bebida
Elija un dulce

Ahora vea: Tiene una comida completa usando sólo "alimentos con cero y bajos carbohidratos." Cualquier cosa más es un extra. Y usted puede tener más.

2 Agregue CARBOHIDRATOS MEDIOS Y ALTOS"

Elija 3 porciones cuidado de no comer muchos dulces y nueces de la última fila. Coma una cantidad pequeña de vez en cuando. También puede agregar sabor a estos carbohidratos.

Ahora tiene una comida completa que lo mantiene lleno y en el objetivo

Misión de compras Entrar, salir. Sin distracciones.

La batalla por comer bien se gana, o se pierde, en el supermercado. Si lo compra, lo va a comer.

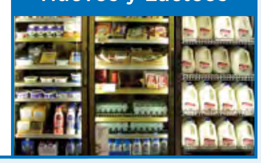
! **Si viene en paquete, lea los ingredientes. No compre si ve: materia grasa o parcialmente hidrogenado.**

Panadería y Comida Hecha

TRAMPA
La comida preparada no tiene etiqueta. No sabe cuántos ácidos grasas trans, sodio y azúcar contiene.

TRAMPA
"low" o "diet" igual pueden tener grasas y sódio.

Huevos y Lácteos



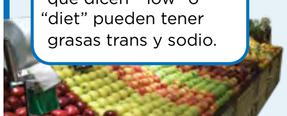
Carne y Pescado

CONSEJO
Busque: 90% Desgrasado, 10% Grasa "Select" o "Choice".

TRAMPA
Carnes cortadas, hasta el pollo y pavo, pueden tener mucho sodio.

Fruta y Verdura

TRAMPA
Salsas y aderezos que dicen "low" o "diet" pueden tener grasas trans y sodio.



Pasillos Centrales—*Sepa lo que busca*

Congelados

TRAMPA
Lo malo está en los mismos estantes que lo bueno.

TRAMPA
La granola parece saludable, pero tiene alta azúcar, grasas y sodio.

TRAMPA
Los alimentos "instantáneos" no tienen fibra.

CONSEJO
Lea los carteles. Solo entre a los pasillos que necesita. Busque:
- **Pan:** 100% grano integral, integral de centeno
- **Arroz:** integral, silvestre
- **Cereal:** marcas altas en fibra, copos de avena, salvado de avena, cebada
- **Té** sin cafeína

Frutas con Alta Fibra

Vegetales con Alta Fibra

Frijoles, Semillas y Pastas con Alta Fibra — Lea la etiqueta

Frijol Negro	Frijol Amarillo	Gárgola (molida)
Frijol Carita	Frijol Blanco	Semillas de girasol
Chícharo/Garbanzo	Frijol Bayo	Semillas de sésamo
Alubia Roja	Guisante/Arveja/ Chícharo	Hummus
Lenteja	Frijol Pinto	Pasta de Tomate

Caja de Pago

CONSEJO
Cuando vacíe el carrito, separe (no compre) las cosas malas que sin querer se metieron ahí.

TRAMPA
Los estantes de compra impulsiva junto a la caja están llenos de sodio, azúcar y grasas trans.

Cómo “controlar lo que come”

Cuanto más elija del lado derecho, mejor se sentirá

Alimentos con cero y bajo carbohidratos
Alto sodio • grasa mala

Carne roja y grasa animal

Salty Sides

Carbohidratos muy altos
Alto sodio
Grasa mala • baja fibra

Bebidas azucaradas

Comida en cajita
Vegetales en lata o disecados

Jugo de fruta
Fruta en almíbar o disecada

Grano procesado y almidón

Lácteos entero y Extras

Alimentos con cero y bajo carbohidratos

Bajo sodio • Baja o buena grasa

Proteína: clara de huevo, pescado, carne desgrasada Grasa: aceites vegetales

Condimentos, hierbas, sustitutos de sal • Vegetales de ensaladas

Acompañamientos sin azúcar • bebida sin azúcar

Carbohidratos medios y altos

Bajo sodio • Baja o buena grasa

Vegetales para cocinar: frescos, congelados o enlatados sin sal

Frutas: frescas, congeladas o enlatadas con agua

Grano integral y almidón

Baja grasa, sin grasa o buena grasa

NO SE PASE: Estos Alto y Mediano Carbohidratos son buenos pero aún de lo bueno no se debe comer demasiado.

Asesor de comida rápida

Cuando no puede evitar la comida rápida, estas opciones no lo atraparán demasiado fuera de la pista. Después de cualquiera de estas comidas, sería una buena idea evitar comer sal por el resto del día.

Hamburguesa,
sin ketchup ni pepinillos
y papas de niños

Filet-O-Fish®
sin que
y rodajas de manzana

Whopper Jr.
sin mayonesa
y galleta con chispas de chocolate

4 Nuggets de pollo y compota de manzana

Pechuga de pollo Sweetfire
y galleta de la fortuna

Carne con brócoli
y galleta de la fortuna

2 muslos a la parrilla, maíz dulce
y 1 pastel de chispas de chocolate

1 ala de pollo a la parrilla y puré de papas

Avena cortada al acero, capuchino pequeño y 1 galleta con chispas de chocolate

Macchiato de caramelo Pequeño y 1 bollo pequeño de vainilla

Hamburguesa Jr.
con lechuga, tomate y cebolla
y rodajas de manzana

4 Nuggets de pollo y papa al horno simple

2 rebanadas de la pizza Veggie Lover's Thin 'n Crispy pequeña, O la pizza Thin 'n Crispy Cheese pequeña

3 alas desnudas y 1 mini rollo de canela

Sub de 6 pulgadas en trigo de 9 granos, pechuga de pollo O atún,
con cebolla, pepino, pimiento verde, lechuga, mezcla de aceite de oliva

2 tacos crujientes
con carne y lechuga

1 chalupa de frijol negro

3 tacos de tortilla blanda
con pollo, Lechuga, Salsa De Chile Verde

Ensalada en bol
con pollo, guacamole, lechuga, salsa de chile verde

Consejos

NO salsas, mayonesa, guacamole, crema agria, crema batida

EVITAR artículos fritos, crujientes y empanados

TIRAR la mitad del panecillo, la cobertura empanada

USAR sin grasa y bajo en grasa, mostaza, y salsas

APILAR lechuga y verduras

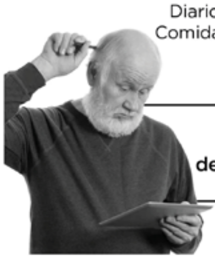
BEBER agua

Solo para recordarle por qué **no quiere comida rápida**

Para ayudarlo a mantenerse saludable, no coma más de estos totales en un día completo:

Gra Sat - 15g
alrededor de 5g por comida
Sodio - 1500mg*
alrededor de 500g* por comida
Carbs - 150g
alrededor de 50g por comida

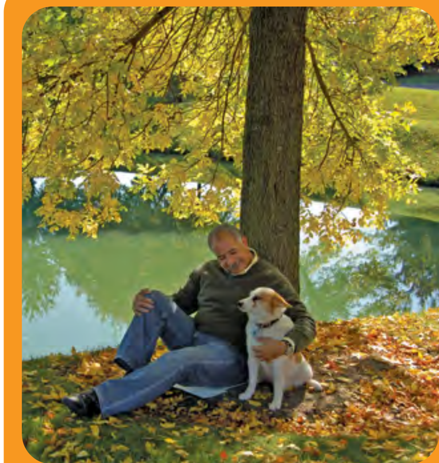
*Los límites de sodio son más altos si no tiene una enfermedad crónica.
Diario: **2300mg**
Comida: alrededor **700mg**



R7.23

		Gra Sat	Sodio	Carbs
Burger King	Whopper	12g	1170mg	54g
	Crispy Chicken Sandwich	5	1330	54
	Batido de chocolate	9	409	102
	Aros de cebolla medianos	2.5	640	48
Chipotle	Burrito de pollo Frijoles pintos, salsa, queso y crema agria	16	1890	78
	Sburrito de bistec Frijoles Negros, Salsa De Tomate	3	1690	77
	Chips y guacamole	7	760	81
McDonald's	Hamburguesa con queso	6	720	32
	McPollo	3.5	560	39
	Big Breakfast con bizcocho, huevo, salchicha, hash brown	18	1530	57
	Papas fritas medianas	2	260	43
KFC	Pechuga crujiente picante	3.5	1100	11
	Puré de patatas/salsa	1	520	20
	Bizcocho	4.5	520	22
Panda Express	Pollo naranja	5	820	51
	Chow Mein	3.5	860	80
	Arroz frito	3	850	85
	Arroz al vapor (Blanco)	0	0	87

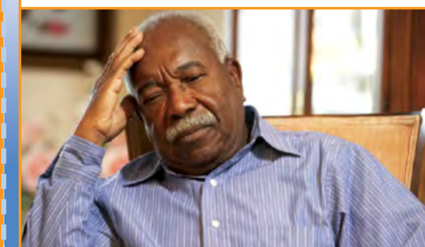
		Gra Sat	Sodio	Carbs
Pizza Hut	Queso Pan Personal (4 rebanadas)	10g	1240mg	100g
	4 alitas sin hueso de búfalo suave	4	1360	40
Starbucks	Mollete de arandanos	3	250	47
	Pastel de café con canela	8	270	57
	Pan de calabaza y pepita	2.5	470	59
	Moca de chocolate blanco Sin grasa, sin crema batida, 16oz	12	240	54
Subway	Galleta con chispas de chocolate	5	120	30
	Marinara de albóndigas de 6"	7	1100	50
	Teriyaki de cebolla dulce de 6"	1	850	55
Taco Bell	Burrito supremo de pollo	5	1150	49
	Quesadilla de pollo	13	1260	41
	Crunchwrap Supremo	7	1210	73
Wendy's	Hamburguesa Jr. con queso	6	610	26
	Ensalada de manzana y nueces con pollo y aderezo (completo)	11	1230	28
	Papas fritas medianas	2	470	35



Cinco pasos del *estrés a la calma*

El Estrés le está afectando cuando:

- Tiene dolor de cabeza a menudo
- Se distrae fácilmente
- Otros dicen que está “sensible”
- De noche le cuesta dormir
- Le cuesta respirar
- Parece haber perdido la esperanza



1 Respire

- Cierre los ojos
- Tome aire mientras cuenta hasta 5 y mueva sus hombros hacia arriba y atrás
- Saque el aire mientras cuenta hasta 10 y lentamente baje los hombros
- Repita 5 veces

2 Estírese

- Entrelace los dedos, palmas adentro
- Intente alcanzar el techo, palmas abajo
- Gire las palmas hacia arriba, estírese más
- Inclínese a la izquierda
- Inclínese a la derecha

- Levante las piernas
- Mueva los pies en círculos
- Rote la cabeza hacia la izquierda
- Rote la cabeza hacia la derecha

FOLD HERE

3 Duerma

No se quede recostado despierto. Intente:

- Una ducha tibia
- Calcetines calentitos
- Oscurecer el cuarto
- Imagine.
  Algo que le hace reír
  Un sueño hecho realidad

4 Intervenga

Cualquiera sea el estrés...

¿La tarea es muy grande? Divídala en partes. Busque ayuda.

¿Siente nervios? Elimine el café y el azúcar.

¿Cometió un error? Admítalo y siga adelante.

¿Agobiado? Haga una lista de cosas-por-hacer.

¿Sin tiempo? Diga NO—recomiende a otra persona

5 Clasifique

Escriba lo **peor** que podría pasar:__________

Ejemplo: “guerra nuclear”

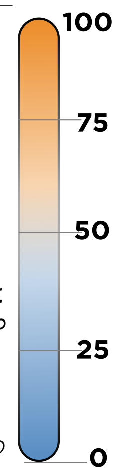
¿Qué le causa estrés?
Ejemplo: “divorcio”

____

____

Compare su estrés con lo peor. ¿Es la mitad de malo? ¿Menos? Marque donde encaja.

¿Por qué no es tan malo?



Recien nacido durmiendo

Cuando llega el estrés, ahora tiene

Alivio para el *cuerpo* en 3 pasos
Respire
Estírese
Duerma

Alivio para la mente en 2 pasos
Intervenga
Clasifique

Cinco pasos del estrés a la calma: REDIC**.** Hacer cualquier otra cosa sería ***REDIC**ulo*.

Lo que necesita en una emergencia

Contactos de emergencia

Nombre ....

Número ______________________________

Doctor ....

Especialidad ....

Número ______________________________

Doctor ....

Especialidad ....

Número ______________________________

Doctor ....

Especialidad ....

Númber ______________________________

FOLD HERE

Lista de meds	Dosis	Cuando

Tarjeta de emergencia

Si no puedo decirle lo que está mal,

por favor llame al **911** o a mi número de emergencia.

_______ - _______ - ________

Alergias: ______________________________

____

____

CORTE AQUÍ

Lista de verificación de baño

Use hilo dental
suavemente

Loción crema
donde quiera, mas no entre los dedos del pie.

Mire
todos los días si hay cortes, tajos, ampollas o puntos rojos en su piel.

Corte
si el doctor dijo que podía. Voltee para ver cómo.

Toque
na vez al mes. Voltee para ver cómo.

DOBLAR AQUÍ

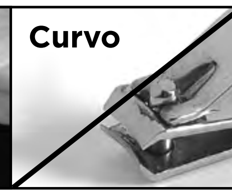
CORTE AQUÍ

CORTE AQUÍ

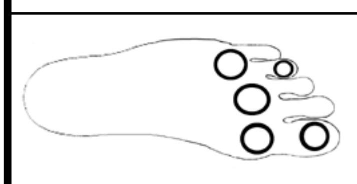
Probador del pie

Corte las uñas de los pies
Cuando la uña sobresale más que el dedo, ya es hora, si el doctor dijo que podía hacerlo.

Después de un baño o ducha, use cortaúñas con bordes rectos, no curvos. Corte la uña en línea recta, parejo con el extremo del dedo del pie. Nunca se haga una pedicura. Corre el riesgo de cortes e infecciones.



Toque el pie (examen de rutina)
Cada mes, pídale a alguien que examine sus pies con el probador plástico. *(Si **usted** lo hace, se puede autoengañar: ¡Usted **sabe** cuándo toca, aun si no lo siente realmente!)* La tabla de abajo muestra dónde su ayudante debe poner presión.



Ponga presión junto a cualquier llaga o callo dentro de uno de los círculos. Su ayudante debe presionar hasta doblar el probador, y luego contar hasta dos.
¿Puede sentirlo? Si no, ponga una X en ese círculo en la contratapa de el *Nuevo libro de registros.* Escriba la fecha.

Repita con todos los círculos. Llame al doctor si puso alguna X. Guarde el probador cerca de este colgador de puerta.