



ambetter.

FROM



nh healthy families.

# Drive Yourself Fit Care Kit

Ambetter from NH Healthy Families está suscrito por Celtic Insurance Company, que es un proveedor Calificado del Plan de Salud en el Mercado de Seguros de Salud de New Hampshire. Esta es una solicitud de seguro. ©2024 Celtic Insurance Company, [Ambetter.NHhealthyfamilies.com](https://www.Ambetter.NHhealthyfamilies.com). Para obtener información sobre su derecho a recibir un plan Ambetter from NH Healthy Families sin discriminación, o su derecho a recibir servicios de asistencia lingüística, auditiva y/o visual, visite [AmbetterHealth.com](https://www.AmbetterHealth.com) y desplácese hasta la parte inferior de la página.

La traducción de la política, la solicitud u otro formulario no ha sido aprobada por el comisionado, y la versión en inglés de dicha política, solicitud u otros formularios prevalecerá en cualquier disputa, queja o litigio.

# 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.**

*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 tapan el orificio. Estos coágulos y la grasa pueden acumularse como los automóviles en un accidente múltiple. Bloquean las arterias. La sangre no puede fluir.

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.

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



**Azúcar**



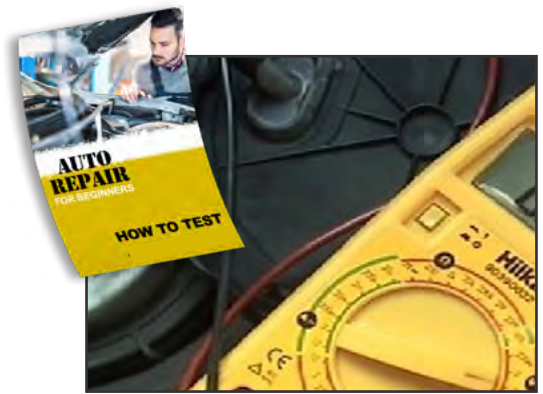
**Grasa**



**Presión**

# 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 Cuenté los carbohidratos

## 2 Salga y camine

**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.

**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.



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.

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.



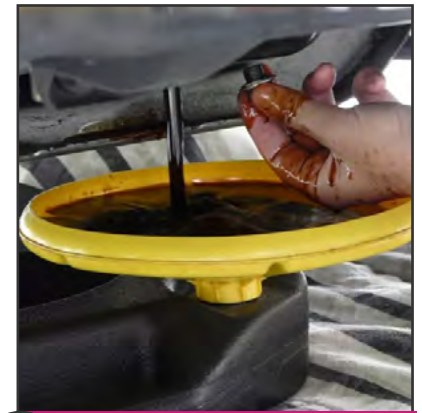
**1 Haga ejercicios de fuerza**

**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 sanguínea*”.

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.

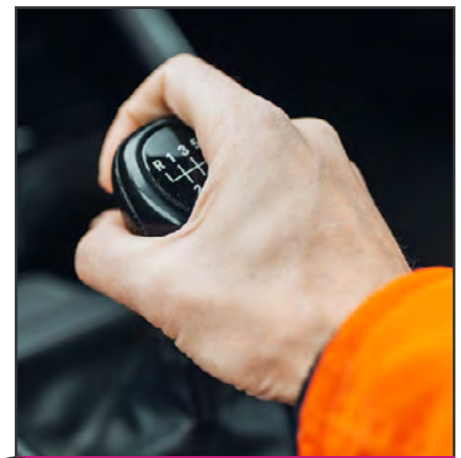
Cuando se estira, las arterias se estiran. Estire todo el cuerpo para mantener las arterias blandas, flexibles y para facilitar que la sangre fluya.



### 2 Limite el sodio

#### Protégase 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

**30** minutos de CARDIO

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

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

## “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.



## “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, ¡sigas 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.

**Tabla de seguimiento diario**  
Puntajes: ¿Qué tan bien funciona el motor?

		Dom	Lun	Mar
Objetivo 1 Puntaje de azúcar	Demasiado alto		140 9p.m.	180 6a.m.
	Límite inferior			
	Bajo control	124 9a.m.	122 8a.m.	120 6p.m.
	Límite inferior			
	Demasiado bajo	100 7p.m.		
Objetivo 2 Puntaje de cintura	40"			
Objetivo 3 Puntaje de presión	Si 120 or inferior	155 95	153 94	152 94

Acciones: Lo que estoy haciendo para tener éxito

		Dom	Lun	Mar
Objetivo 1 Controlar el azúcar	Cardio tiempo	30 min	Caminé 2500 pasos	Bailé 90 minutos
	CHO cuántos	50	Comí tarta de cereza	✓
	Medicinas	✓	✓	
Goal 2 Controlar la grasa 5 lb, 12 rep	Fuerza			10 lb
	Grasa	✓	comí tocino	
	Fibra	pan blanco	✓	✓
Goal 3 Controlar la presión 1500 mg	Estiramiento		✓	
	Sodio	✓	comí papas fritas	
	Relajación		✓	✓
	Medicinas	✓	✓	

**Reflexiones:** ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó?

Nuevas ideas para tomar el control \_\_\_\_\_



# 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...**

<p><b>Rápida</b> Duración de 5 horas Afrezza® Apidra®</p> 	<p><b>Regular</b> Duración de 8 horas Humulin® R Novolin® R Regular®</p> 	<p><b>Intermedia</b> Duración de 18 horas Humulin® N Lente® Novolin® 70/30 Novolin® N</p> 	<p><b>Acción prolongada</b> Duración de 24 horas Lantus® Levemir® Toujeo® Tresiba®</p> 
<p>en 15 minutos <b>Comienza a funcionar</b></p> <p>En 1 hora, alcanza el pico de funcionamiento</p> <p>En 3 horas, disminuye su funcionamiento</p> <p>En 5 horas <b>Deja de funcionar</b></p>	<p>en 30 minutos <b>Comienza a funcionar</b></p> <p>En 3 horas, alcanza el pico de funcionamiento</p> <p>En 6 horas, disminuye su funcionamiento</p> <p>En 8 horas <b>Deja de funcionar</b></p>	<p>en 120 minutos <b>Comienza a funcionar</b></p> <p>En 6 horas, alcanza el pico de funcionamiento</p> <p>En 12 horas, disminuye su funcionamiento</p> <p>En 18 horas <b>Deja de funcionar</b></p>	<p>en 1 a 3 horas <b>Comienza a funcionar</b></p> <p>Funciona de manera estable durante todo el día</p> <p>En 20 a 24 horas, disminuye su funcionamiento</p> <p>En 24 a 42 horas <b>Deja de funcionar</b></p>

**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:

<p><b>Si tiene:</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Podría ser:</b></p> <p>¡Un ataque cardíaco!</p>	<p><b>Qué debe hacer:</b></p> <p><b>Vaya a la sala de emergencias</b> o, si no puede llegar por su cuenta, <b>llame al 911</b></p> 
<p>Hinchazón de la cara, los labios o la garganta. Jadeo. Picazón, ardor, sibilancias.</p> 	<p>¡Es probable que sea alérgico al medicamento!</p>	<p><b>Deje de tomarlo. Llame al médico.</b> 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.</p>
<p>Enrojecimiento, hinchazón, dolor, sensibilidad, calor en una pierna .</p>	<p>¡Un coágulo de sangre!</p>	<p><b>Llame al médico.</b> El médico puede enviarlo a la sala de emergencias.</p>
<p>Hormigueo como sensación de “pinchazos”. Fiebre y escalofríos. Vómitos y diarrea que no se detienen.</p>	<p>¡Demasiadas causas posibles que enumerar!</p>	
<p>Moretones que aparecen con mucha facilidad. Sangrados difíciles de detener.</p>	<p>Los medicamentos pueden reducir la cantidad de vitamina K. (La vitamina K evita los sangrados excesivos).</p>	<p><b>Llame al médico.</b> Pregunte si necesita un suplemento de vitamina K.</p>
<p>Enrojecimiento, dolor o hinchazón en las articulaciones.</p>	<p>Acumulación de ácido en las articulaciones.</p>	<p><b>Llame al médico.</b> No simplemente utilice un remedio de venta libre. Es posible que no interactúe bien con sus medicamentos.</p> 
<p>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.</p>	<p>Los medicamentos pueden estar bloqueando las vitaminas A, D y E.</p>	
<p>Gases, estreñimiento o diarrea leve. Dolores de cabeza. Cambios en el estado de ánimo, el deseo sexual, la audición, la visión o el gusto.</p>	<p>Probablemente se está acostumbrando al medicamento.</p>	<p>Espere unos días. Si no mejora, <b>llame al médico.</b> ¡Chupe un limón para que sus papilas gustativas vuelvan a la normalidad!</p>

## 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 .
- Cepílese 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.

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 (HDL) y de baja densidad (LDL). 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 **High** (alta en inglés) y **Hard** (firme en inglés).  
La baja densidad está compactada de manera suelta.  
La **L** es de **Low** (baja en inglés) y **Lose** (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 **HDL** extrae el **LDL** 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 **HDL**. Una mayor cantidad de **HDL** extrae más **LDL** 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.





# 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.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (200g) Servings per container 2	
Amount per serving	
Calories 220	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30 mg	10%
Sodium 235 mg	10%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 4g	
Protein 6 g	
Vitamin A	
Citamin C	
Calcium	

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

## ¡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.

**Nutrition Facts** Serv Size: 1 Package (28g), Amount Per Serving: Calories 120, Fat Ca 30, Total Fat 3.5g (5% DV), Sat Fat. 1g (5% DV), Trans Fat 0g, Polyunsat. Fat 1.5g, Monounsat. Fat 0.5g, Cholest. 0mg (0% DV), Sodium 270mg (11% DV), Total Carb. 2 (7% DV), Fiber Less than 1g (3% DV), Sugars 3g, Protein 2g, Vitamin A (0% DV), Vita C (0% DV), Calcium (6% DV), Iron (6% DV), Percent Daily Values (DV) are based on a diet of other people's secrets.  
**INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE {VITAMIN B1}, RIBOFLAVIN {VITAMIN B2}, FOLIC ACID), SOYBEAN OIL, SUGAR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, PARTIALLY HYDROGENATED COTTONSEED OIL, SALT, SOY LECITHIN (EMULSIFIER), NATURAL FLAVOR DEFATTED WHEAT GERM**



### 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 zarcas  
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 secundarios:

- Reducir la dosis
- Tomarse un breve descanso del medicamento
- Probar un medicamento diferente que disminuya el colesterol
- 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

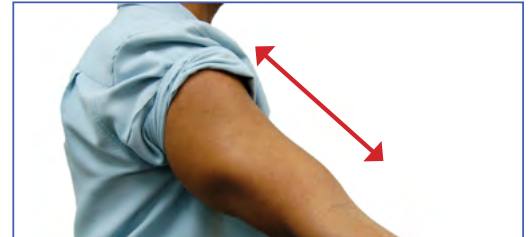
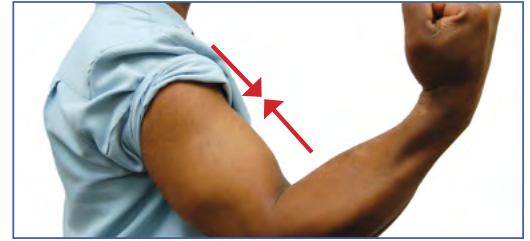
Es una verdad muy simple: si estira el cuerpo, las arterias en su interior también se estirarán. Un simple estiramiento todos los días mantendrá sus arterias blandas y flexibles. Las arterias blandas mantienen la presión arterial baja. ¡Estirarse es bueno incluso si no hace zancadas y ejercicios de fuerza!

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

Guardé 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

- 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 superior



- 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.

### Parte inferior



## 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 brazaleté 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 y del 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 anti envejecimiento.

¿Tiene alguno de estos **BRA**?

<i>Genéricos</i>	<i>De marca</i>
candesartan	Atacand®
eprosartan	Teveten®
irbesartan	Avapro®
losartan	Cozaar®
olmesartan	Benicar®
telmisartan	Micardis®
valsartan	Diovan®

Do you have an **ACE Inhibitor**?

<i>Genéricos</i>	<i>De marca</i>
benazepril	Lotensin®
captopril	Capoten®
enalapril maleate	Vasotec®
fosinopril	Monopril®
lisinopril	Prinivil®, Zestril®
moexipril HCl	Univasc®
perindopril Erbumine	Aceon®
quinapril HCl	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**?

<i>Genéricos</i>	<i>De marca</i>
hydralazine	Apresoline®
isosorbide dinitrate	Isordil®
minoxidil	Loniten®
nesiritide	Natreacor®
nitrate/ 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**?

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

\*Las marcas comerciales son propiedad de sus respectivos titulares.

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**?

<i>Genéricos</i>	<i>De marca</i>
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®
toremide	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	Prinzide® 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 ralenti*
- **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.*

“Ya se levantó la bandera de salida ¡y es hora de arrancar!”



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:** escribálas 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, isabrá que está haciendo un buen trabajo!*

**Tabla de seguimiento diario**  
Puntajes: ¿Qué tan bien funciona el motor?

	Dom	Lun	Mar	Jue	Vie	Sab
Objetivo 1 (Control de azúcar)						
Objetivo 2 (Control de colesterol)						
Objetivo 3 (Control de presión arterial)						
Objetivo 4 (Control de peso)						

Acciones: Lo que estoy haciendo para tener el control

	Dom	Lun	Mar	Jue	Vie	Sab
Acción 1 (Ejercicio)						
Acción 2 (Medicación)						
Acción 3 (Alimentación)						
Acción 4 (Estrés)						

Reflexiones: ¿Qué funciona? ¿Qué no funciona? ¿Por qué?

Nuevas ideas para tomar el control

## 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.

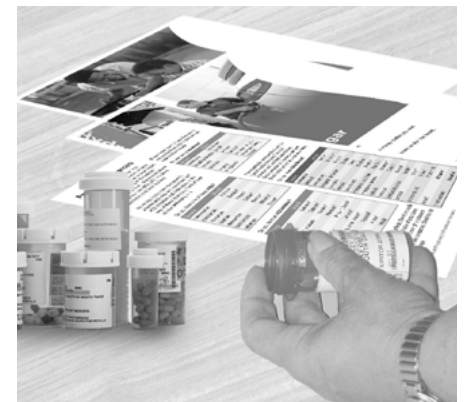
- Reúna todos sus medicamentos en la mesa.
- Ponga los documentos sobre los 3 objetivos en la mesa. Ábralos en las páginas de medicamentos.
- Elija un frasco. Encuentre su nombre en las páginas de medicamentos.

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 té, 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 determinar sus acciones.

## PREPARACIÓN Durante la visita al médico

2. Dígame 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

2. Debo revisar mis niveles de azúcar::

límite inferior

Antes del desayuno  
Antes del almuerzo  
Antes de la cena

Después del desayuno  
Después del almuerzo  
Después de la cena

Antes de dormir



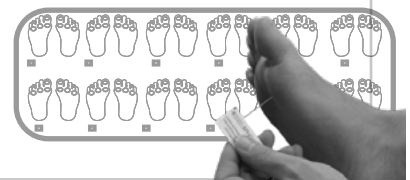
Es posible que reúna los requisitos para recibir un MCG. Revisa sus niveles de azúcar todo el tiempo.

#### ● 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.	122 140 8a.m. 9p.m.
		180 120 6a.m. 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:

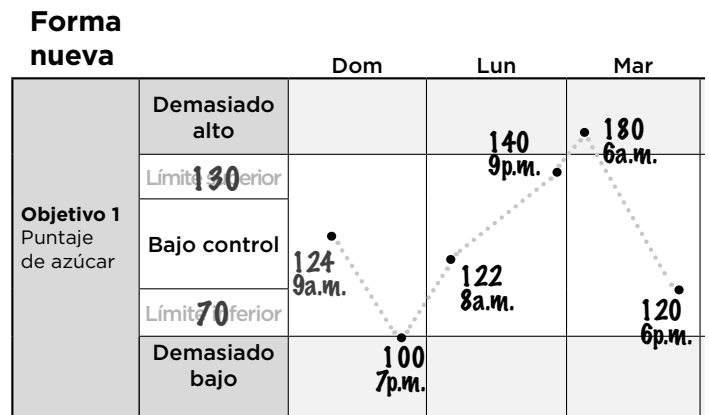
- ¿Mi puntaje está por encima o por debajo del límite superior?
- ¿Está cerca del límite inferior o incluso por debajo?

Puntaje de muestra = 124. 124 es inferior a 130. Así que el punto va un poco más abajo que el límite superior.

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.

<b>Objetivo 2</b> Puntaje de cintura	<b>40"</b>
---	------------



## 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.

<b>Objetivo 3</b> Puntaje de presión	Superior	<b>120</b>	<b>155</b>	<b>153</b>	<b>152</b>
	Inferior		<b>95</b>	<b>94</b>	<b>94</b>



## 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
<b>Objetivo 1</b> Controlar el azúcar	Cardio tiempo <b>30 min</b>	Caminé <b>2500</b> pasos	Bailé <b>30</b> minutos
	CHO <b>150</b> cuántos	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.

<b>Goal 2</b> Controlar la grasa <b>5 lb, 12 rep</b>	Fuerza		<b>10 lb</b>
	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.

<b>Goal 3</b> Controlar la presión <b>1500 mg</b>	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
<b>Objetivo 1</b> Puntaje de azúcar	Demasiado alto							
	Límite superior							
	Bajo control							
	Límite inferior							
	Demasiado bajo							

<b>Objetivo 2</b> Puntaje de cintura	
---	--

<b>Objetivo 3</b> Puntaje de presión	Superior							
	Inferior							

## Acciones: Lo que estoy haciendo para tener el control

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
<b>Objetivo 1</b> Controlar el azúcar	Cardio tiempo							
	CHO cuántos							
	Medicinas							

<b>Objetivo 2</b> Controlar la grasa	Fuerza							
	Grasa							
	Fibra							
	Medicinas							

<b>Objetivo 3</b> 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
<b>Objetivo 1</b> Puntaje de azúcar	Demasiado alto							
	Límite superior							
	Bajo control							
	Límite inferior							
	Demasiado bajo							

<b>Objetivo 2</b> Puntaje de cintura	
---	--

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
<b>Objetivo 3</b> Puntaje de presión	Superior							
	Inferior							

## Acciones: Lo que estoy haciendo para tener el control

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
<b>Objetivo 1</b> Controlar el azúcar	Cardio tiempo							
	CHO cuántos							
	Medicinas							

<b>Objetivo 2</b> Controlar la grasa	Fuerza							
	Grasa							
	Fibra							
	Medicinas							

<b>Objetivo 3</b> 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
<b>Objetivo 1</b> Puntaje de azúcar	Demasiado alto							
	Límite superior							
	Bajo control							
	Límite inferior							
	Demasiado bajo							

<b>Objetivo 2</b> Puntaje de cintura	
---	--

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
<b>Objetivo 3</b> Puntaje de presión	Superior							
	Inferior							

## Acciones: Lo que estoy haciendo para tener el control

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
<b>Objetivo 1</b> Controlar el azúcar	Cardio tiempo							
	CHO cuántos							
	Medicinas							

<b>Objetivo 2</b> Controlar la grasa	Fuerza							
	Grasa							
	Fibra							
	Medicinas							

<b>Objetivo 3</b> 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
<b>Objetivo 1</b> Puntaje de azúcar	Demasiado alto							
	Límite superior							
	Bajo control							
	Límite inferior							
	Demasiado bajo							

<b>Objetivo 2</b> Puntaje de cintura	
---	--

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
<b>Objetivo 3</b> Puntaje de presión	Superior							
	Inferior							

## Acciones: Lo que estoy haciendo para tener el control

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
<b>Objetivo 1</b> Controlar el azúcar	Cardio tiempo							
	CHO cuántos							
	Medicinas							

<b>Objetivo 2</b> Controlar la grasa	Fuerza							
	Grasa							
	Fibra							
	Medicinas							

<b>Objetivo 3</b> 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

Fecha: Fecha: Fecha: Fecha:

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

### Prueba de lípidos

Cuánta grasa está presente en la sangre

Fecha: Fecha: Fecha: Fecha:

Nombre del examen		Objetivo				
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, <a href="http://www.americanheart.org">www.americanheart.org</a>	Journal of Metabolism, Clinical and Experimental: Exercise raises HDL and lowers LDL independent of body fat in older men and women
American College of Sports Medicine: Exercise Guidelines for Adults/Basic Recommendations for Adults with Chronic Conditions	<b>National Institute of Health</b> <b>National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases</b> <a href="http://diabetes.niddk.nih.gov/">http://diabetes.niddk.nih.gov/</a>
The American Diabetes Association <a href="http://www.diabetes.org">www.diabetes.org</a>	National Heart Lung and Blood Institute, <a href="http://www.nhlbi.nih.gov">www.nhlbi.nih.gov</a>
The American Diabetes Association <i>Standards of Medical Care in Diabetes</i>	Harvard School of Public Health: Eating Processed Meats, but Not Unprocessed Red Meats, May Raise Risk of Heart Disease and Diabetes
The American Association of Clinical Endocrinologists <a href="http://www.aace.com/">www.aace.com/</a>	American College of Sports Medicine and the American Heart Association: Physical Activity and Public Health: Updated Recommendations for Adults
Center for Disease Control and Prevention <a href="http://www.cdc.gov/diabetes/">www.cdc.gov/diabetes/</a>	National Institute of Neurological Disorders and Stroke, NIH, Stroke: Hope Through Research
Centers for Disease Control, Public Health Resources: How much physical activity do adults need?	US Department of Agriculture, <a href="http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search">www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search</a>
Center for Medicare and Medicaid Services, <a href="http://www.cms.hhs.gov">www.cms.hhs.gov</a>	Union of Concerned Scientists: Idling Gets You Nowhere
The Cleveland Clinic: Heart Advisor Heart Book: The Definitive Guide	The US Food and Drug Administration: Official Drug Package Inserts, <a href="http://www.fda.gov">www.fda.gov</a>
Johns Hopkins Medical Alerts: Take Heart in Exercise. Can Anxiety Cause a Heart Attack?	USDA Food & Nutrition Information Center, <a href="http://www.nal.usda.gov/fnic">www.nal.usda.gov/fnic</a>
The American College of Cardiology, <a href="http://www.acc.org">www.acc.org</a>	NIDDK, NIH: Weight-control Information Network (WIN)
National Heart, Lung and Blood Institute, NIH, Physical Activity and Your Heart	

## 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: ¡usted **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





# 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*
- **Limonos 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 que 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. Averigüe qué desencadena su antojo. Entonces también:

- **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 abstinencia**.
- Averigüe 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, tiene 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.



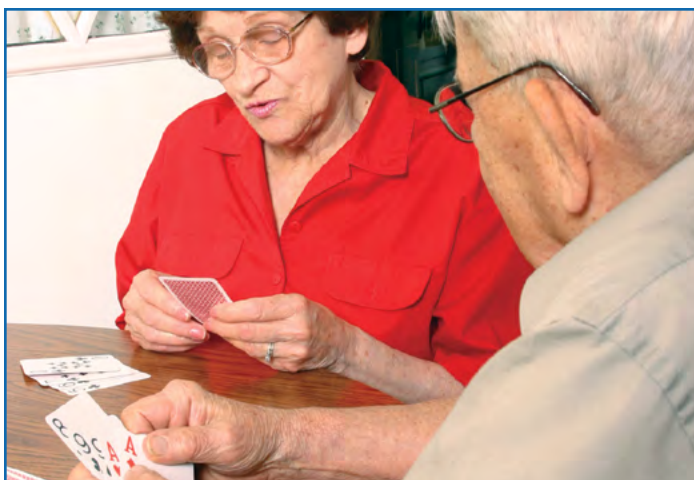
## Siga con el plan de esquivar o distraer

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 sople sin problema.

Un sople 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 fácil.
- 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.







# 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: ini 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, io ambos! La porción es grande. Si come toda la cantidad, cuéntela como una porción de las diez. Si come menos, iestos 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: itres 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
- Claros 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

Brotos 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 / oca
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



### 3/4 de taza

Colinabo/nabicol, pisado
Calabacita
Piña



### 1 y 1/2 tazas

Corazón de alcachofa
Ejotes frijoles verdes
Calabaza tipo espagueti



### 2/3 de taza

Chirivía
Guayaba



### 1 y 1/3 de tazas

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



### 1/2 de taza

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



### 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

### 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

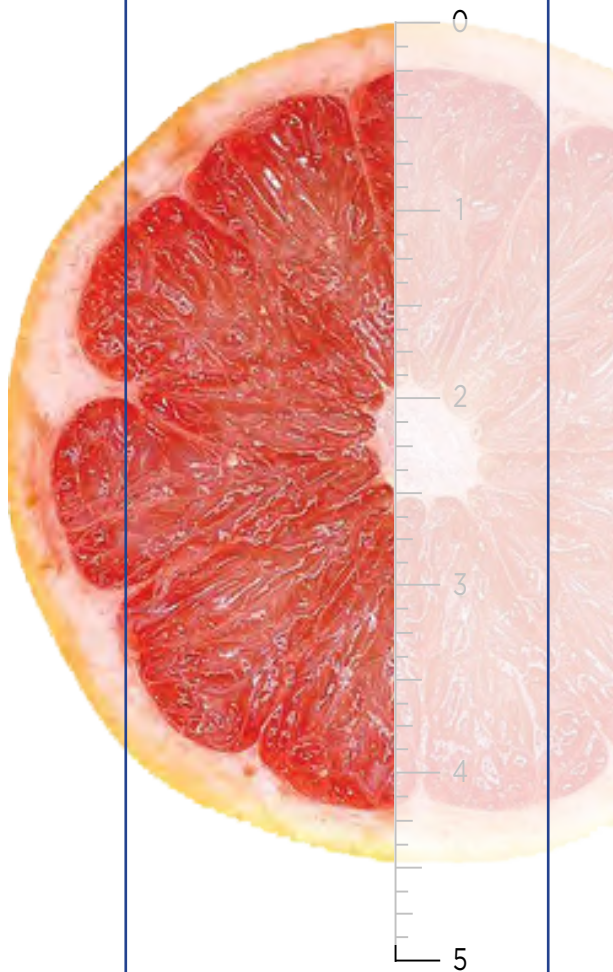
1 banana

9 tamarindos

### 4.5 pulgadas

1/2 toronja

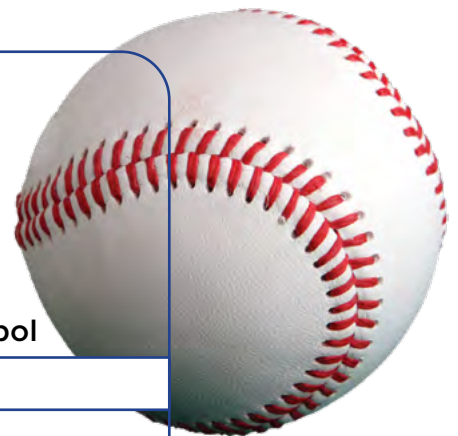
2 y 1/2 carambolos (starfruit)



## 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

<b>Granos y almidones: pedazos enteros</b>	
<b>6 pulgadas</b>	
1 pan de pita, trigo integral	
1 tortilla, maíz, harina	
1/2 panqueque	
1/2 pan de pita, blanco	
<b>4 pulgadas</b>	
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	
<b>Pelota de tenis</b>	
1 bizcocho, solo o de suero de mantequilla	
1/2 muffin, salvado de avena	
1/2 papa	
1/2 batata dulce	
1/2 ñame	
<b>Otro</b>	
6 galletas, saltinas cuadradas	
1 tajada de pan, centeno, pumpnickel, multigrano, salvado de avena, trigo integral, blanco	
1 pan de maíz, 1" x 2"	

<b>Pedazos pequeños</b>
<b>2 tazas</b>
Palomitas, infladas solas
<b>3/4 de taza</b>
Relleno (stuffing), pan de maíz de mezcla seca
<b>2/3 de taza</b>
Nixtamal, enlatado
<b>1/2 taza</b>
Cuscús
Crema de arroz
Crema de trigo
Cereal de harina de maíz
Pasta, grano integral o espinaca
Papa, puré
Copos de avena
Arroz, silvestre
<b>1/3 de taza</b>
Cebada
Sémola de maíz
Fideos de arroz
Pasta blanca
Arroz integral, blanco
Salvado de trigo, seco
<b>1/4 de taza</b>
Salvado de maíz, seco
Salvado de avena, seco
Salvado de arroz, seco
Batata dulce, pisada
<b>2 Cucharadas</b>
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

Cacahuete/maní

1/2 de taza

Almendra

Gárgola, molida

Pistacho

Semilla de sésamo

Semilla de girasol



2 cucharadas

Mantequilla de maní/cacahuete

## 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

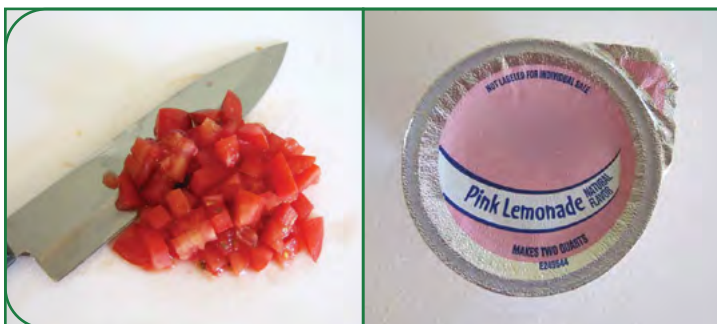


# Desayuno de muestra

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

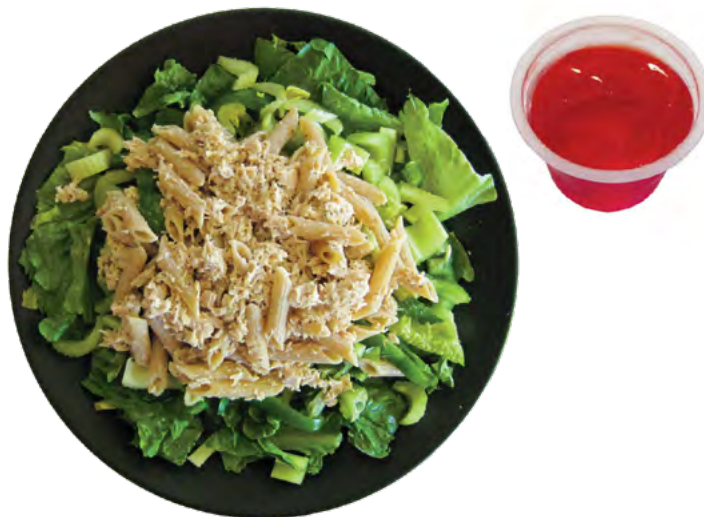


**Elija vegetales** Lechuga, pimiento verde y apio  
**Elija una bebida** Cola cero  
**Elija un dulce** Gelatina sin azúcar

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

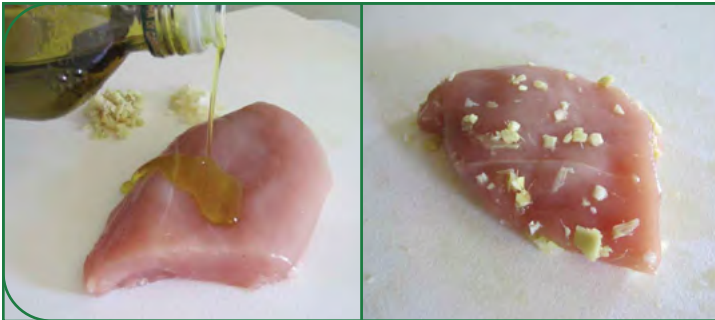


**Porción 1** Mayonesa sin grasa, 1 cucharada  
**Porción 2** Pasta de grano integral no cocido, 1/2 taza  
**Porción 3** Pasta de grano integral no cocido, 1/2 taza



# Cena de muestra 1

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



**Elja una proteína** Pollo  
**Elja un aceite** Aceite de oliva  
**Agregue sabor** Jengibre y ajo



**Elja vegetales** Espinaca cocida y col  
**Agregue sabor** Aji triturado y vinagre  
**Elja una bebida** Agua  
**Elja 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**

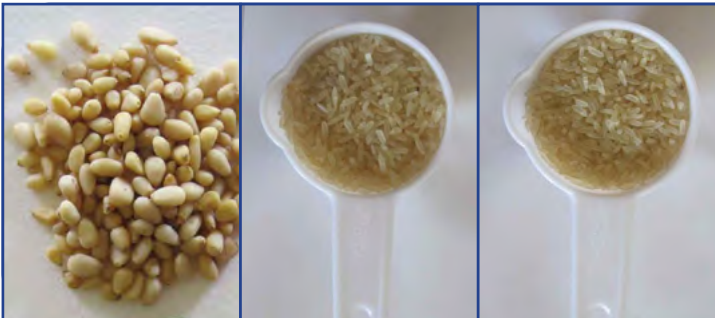


**Elija una proteína** Cerdo  
**Elija un aceite** Aceite de oliva en botella  
**Agregue sabor** Albahaca



**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?

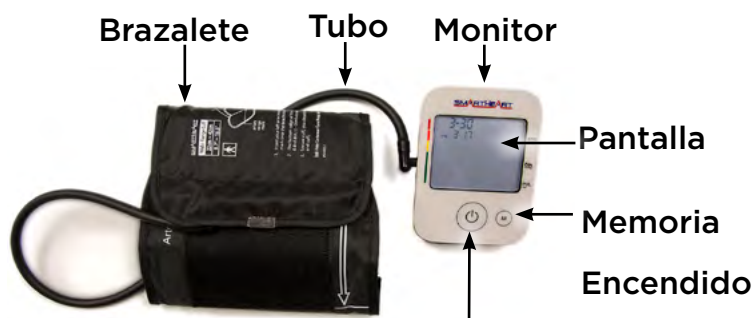
Elija 1 porción de cualquier alimento con carbohidratos medios o altos.


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 correcta.





# 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 lengüetas en las ranuras y cierre la tapa.



## Programación inicial

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

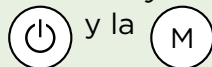


*Escriba la hora y fecha en un papel antes de empezar a tocar botones. De esa manera es más difícil equivocarse.*

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

## 1


Para cambiar los números, presione *fuerte y sostenido* el




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 

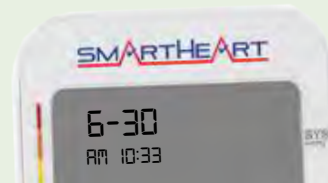
Si prefiere usar el reloj que marca *12 horas con AM/PM*, presione  cuando vea el **12**.

Arriba a la izquierda aparece el año.

## 3


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

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!

**SÍMBOLO  
para  
USUARIO  
#1**



**SÍMBOLO  
para  
USUARIO  
#2**



- 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  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 brazalete 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**.

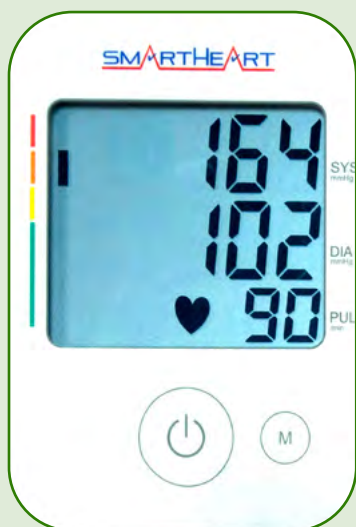
Ahora la máquina funcionará sola. El brazalete comenzará a ajustarse, pero no mucho. Aparecerán números que irán cambiando. Espere.

*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

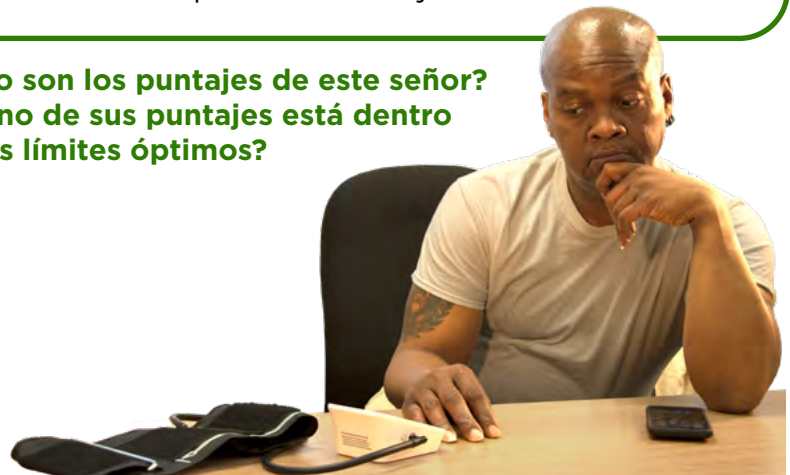


Cuando se detiene el brazalete, aparecen tres números en pantalla. Juntos, estos tres **puntajes** representan una **lectura**.

- 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.

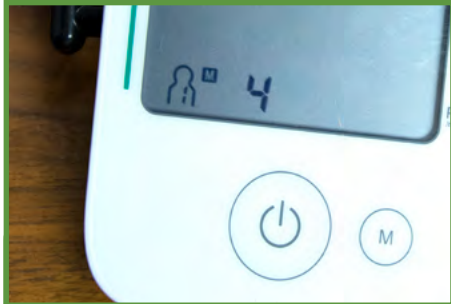
Aparecen los tres puntajes. La letra **A** (promedio) aparece abajo. "3" significa que los puntajes son un promedio de las tres lecturas anteriores.

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 n° de arriba** antes de la barra.
- **El n° del medio** después de la barra.

Busque la línea para el *Pulso*. Escriba el **n° 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. *Si sigue con el plan...* pues, ilas 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 así 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”.



## Manténgalo simple

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



“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...”



# 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 16	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 60	Calories from Fat 0
%Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 70mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 2%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

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



**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.

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

Serving Size 1/2 Cup  
**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 Cup  
**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 ni 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

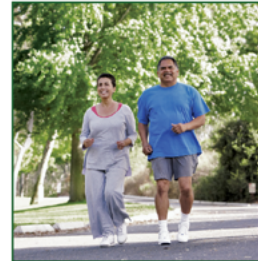
## Estiramiento

Consulte en línea, 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.



© Communication Science, Inc. All rights reserved. 50018

## 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 días 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 minutos
	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.

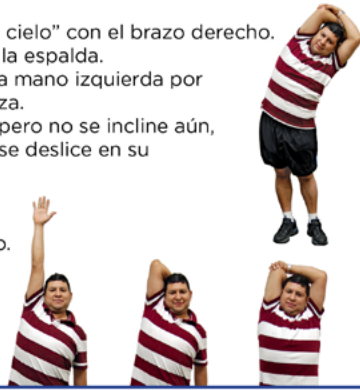
# Cómo "hacer ejercicio bien"

## Estirar antes y después

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

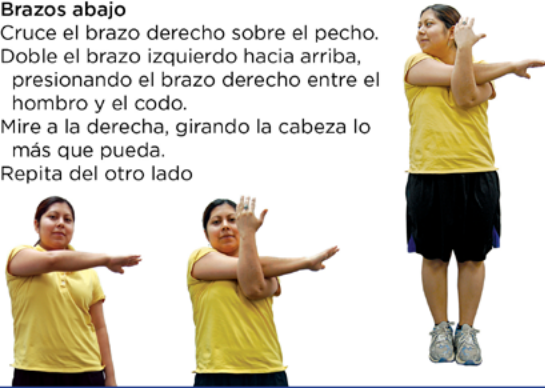
#### Brazos arriba

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.

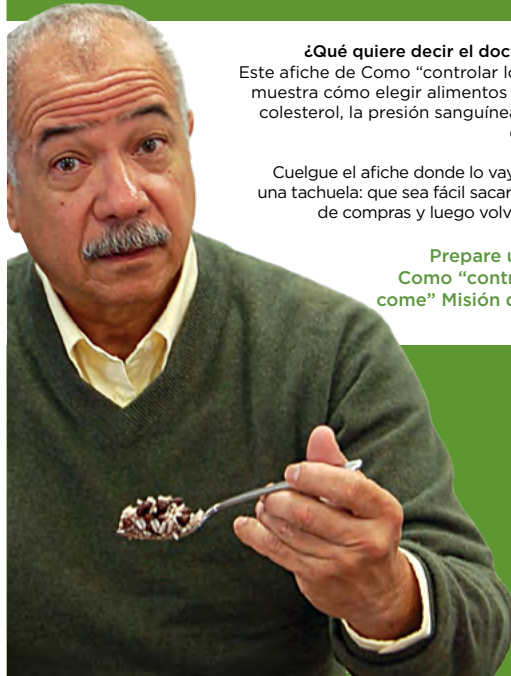
Cuente hasta 4 mientras dobla las rodillas como sentándose. Mantenga la posición. Cuente hasta 4 mientras endereza las piernas hasta pararse.

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 parrilla  
**Elija un aceite** Para freír 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. ¡Sirvase 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

© Communication Science, Inc. All rights reserved

## 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 grasos trans, sodio y azúcar contiene.

**TRAMPA**  
"low" o "diet" igual pueden tener grasas y sodio.

### 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
Chicharo/Garbanzo	Frijol Bayo	Semillas de sésamo
Alubia Roja	Guisante/Arveja/Chicharo	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 caja  
Vegetales en lata o disecados



Jugo de fruta  
Fruta en almibar 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.

## 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



**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, pimienta 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**

Third party trademarks and logos incorporated herein are trademarks exclusively owned by the respective owners. Ambetter Health nor Centene Corporation is affiliated with these third parties or endorses the same. © Copyright Communication Science, Inc. Makers of All rights reserved.

## Solo para recordarle por qué no quiere comida rápida

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

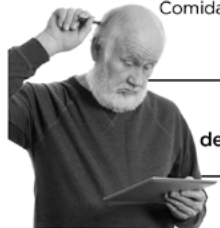
**Gra Sat** - 15g  
alrededor de 5g por comida

**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



¡Todo aquí es demasiado alto!

R7.23

		Gra Sat	Sodio	Carbs		Gra Sat	Sodio	Carbs	
Burger King	Whopper	12g	1170mg	54g	Pizza Hut	Queso Pan Personal (4 rebanadas)	10g	1240mg	100g
	Crispy Chicken Sandwich	5	1330	54		4 alitas sin hueso de búfalo suave	4	1360	40
	Batido de chocolate	9	409	102		Mollete de arandanos	3	250	47
	Aros de cebolla medianos	2.5	640	48	Starbucks	Pastel de café con canela	8	270	57
Chipotle	Burrito de pollo Frijoles pintos, salsa, queso y crema agria	16	1890	78		Pan de calabaza y pepita	2.5	470	59
	Sburrito de bistec Frijoles Negros, Salsa De Tomate	3	1690	77		Moca de chocolate blanco Sin grasa, sin crema batida, 16oz	12	240	54
	Chips y guacamole	7	760	81	Subway	Galleta con chispas de chocolate	5	120	30
Hamburguesa con queso	6	720	32	Marinara de albóndigas de 6"		7	1100	50	
McPollo	3.5	560	39	Teriyaki de cebolla dulce de 6"		1	850	55	
McDonald's	Big Breakfast con bizcocho, huevo, salchicha, hash brown	18	1530	57	Taco Bell	Burrito supremo de pollo	5	1150	49
	Papas fritas medianas	2	260	43		Quesadilla de pollo	13	1260	41
	Pechuga crujiente picante	3.5	1100	11		Crunchwrap Supremo	7	1210	73
KFC	Puré de patatas/salsa	1	520	20	Wendy's	Hamburguesa Jr. con queso	6	610	26
	Bizcocho	4.5	520	22		Ensalada de manzana y nueces con pollo y aderezo (completo)	11	1230	28
Panda Express	Pollo naranja	5	820	51		Papas fritas medianas	2	470	35
	Chow Mein	3.5	860	80					
	Arroz frito	3	850	85					
	Arroz al vapor (Blanco)	0	0	87					



## 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

HEROLD

## 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

© CSI. All rights reserved. 5STRESS-S

## 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 **REDICulo**.



# Lo que necesita en una emergencia

## Contactos de emergencia

Nombre \_\_\_\_\_  
 Número \_\_\_\_\_  
 Doctor \_\_\_\_\_  
 Especialidad \_\_\_\_\_  
 Número \_\_\_\_\_

Doctor \_\_\_\_\_  
 Especialidad \_\_\_\_\_  
 Número \_\_\_\_\_

Doctor \_\_\_\_\_  
 Especialidad \_\_\_\_\_  
 Número \_\_\_\_\_

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: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

© Communication Science, Inc. All rights reserved. 529E/M

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 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.



Curvo

Recto

## 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.