



KNOW DIABETES BY HEART

LECCIÓN DE SALUD

KNOW **DIABETES** BY **HEART** | RESUMEN DE LA LECCIÓN

LE DAMOS LA BIENVENIDA

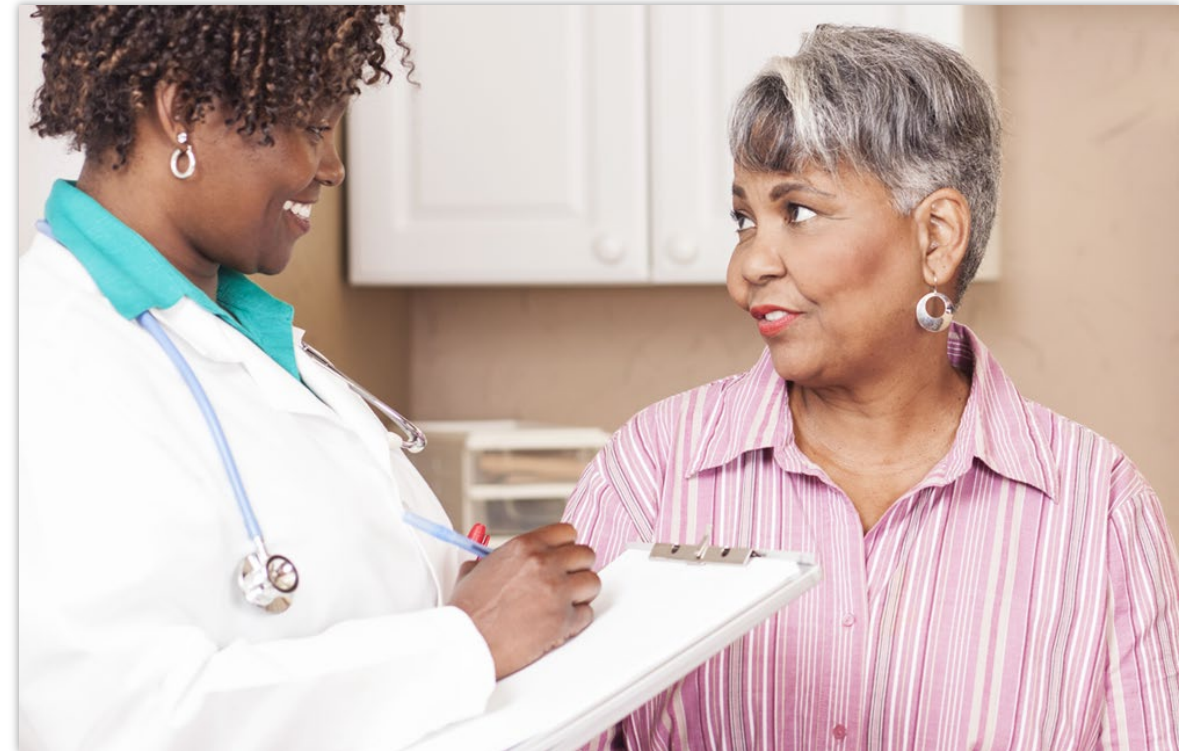
- ¿Qué es Know Diabetes by Heart™?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

LECCIÓN DE SALUD: KNOW DIABETES BY HEART

- ¿Qué es la diabetes?
- El vínculo con la enfermedades cardíacas y el ataque o derrame cerebral
- Hacerse cargo para reducir el riesgo
- Únase a la iniciativa de Know Diabetes by Heart

REFLEXIÓN FINAL

- Vivir con diabetes de tipo 2
- Crear una cultura de salud
- Recursos online



¿QUÉ ES KNOW **DIABETES BY HEART**?

Know Diabetes by Heart™, la iniciativa conjunta de la American Heart Association (AHA) y la American Diabetes Association® (ADA), tiene como objetivo ayudar a personas con diabetes de tipo 2 a reducir su riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



Visite [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) para obtener más información.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Luego de la lección, usted:

- Entenderá qué es la diabetes.
- Sabrá acerca de su vínculo con la enfermedad cardíaca y el ataque o derrame cerebral.
- Entenderá cómo hacerse cargo de su salud para reducir el riesgo.
- Sabrá cómo unirse a la iniciativa de Know Diabetes by Heart.

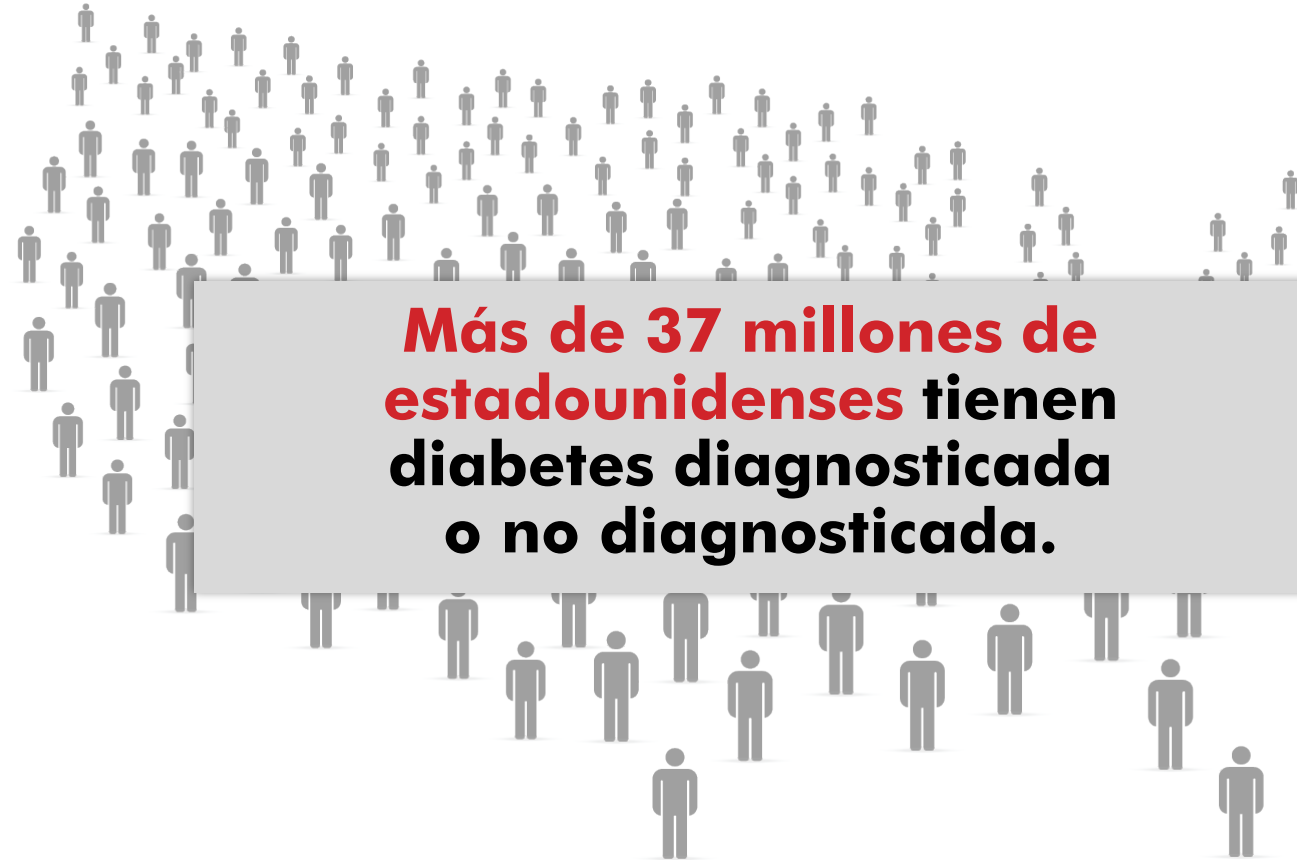




PUNTO 1 - ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una afección que hace que los niveles de glucosa (o azúcar en sangre) se eleven demasiado.

Estos niveles de glucemia altos pueden causar daños de diferentes formas, y la diabetes hace que sea más probable que desarrolle una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral.





American
Heart
Association.



PUNTO 1 - ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Cómo funciona:

El cuerpo produce y usa insulina (una hormona) para mantener los niveles de glucemia en el intervalo normal.

Cuando tiene diabetes, el cuerpo no produce la insulina suficiente o no puede usarla de la manera correcta. Esto causa que los niveles de glucemia aumenten mucho.



TIPOS DE DIABETES

Diabetes de tipo 1

Aproximadamente del 5% al 10% de los casos

El cuerpo no produce insulina o produce muy poca.

Diabetes de tipo 2

Aproximadamente del 90% al 95% de los casos

El cuerpo produce insulina, pero no la usa de forma correcta o no produce suficiente.

Diabetes en el embarazo (diabetes gestacional)

El cuerpo no puede producir o usar la insulina necesaria para el embarazo.

ALGUNAS PERSONAS PRESENTAN UN MAYOR RIESGO

Tiene más probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 si es:

- Hispano o latino
- Negro o afroamericano
- Nativo americano
- Asiático americano (especialmente del sur de Asia)
- Nativo de Hawái u otras islas del Pacífico



ALGUNAS PERSONAS PRESENTAN UN MAYOR RIESGO

También tiene más probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 si:



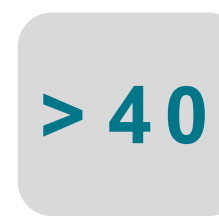
Tiene antecedentes familiares de diabetes



Sobrepeso u obesidad



Es diagnosticada con diabetes mientras está embarazada



40 años o más



No realiza actividad física



Tiene presión arterial alta

ENTENDER LA DIABETES DE TIPO 2

La insulina es una hormona que produce el cuerpo para ayudar a usar la glucemia.

Cuando se padece diabetes de tipo 2, el organismo no puede producir suficiente insulina o no es capaz de usarla correctamente.



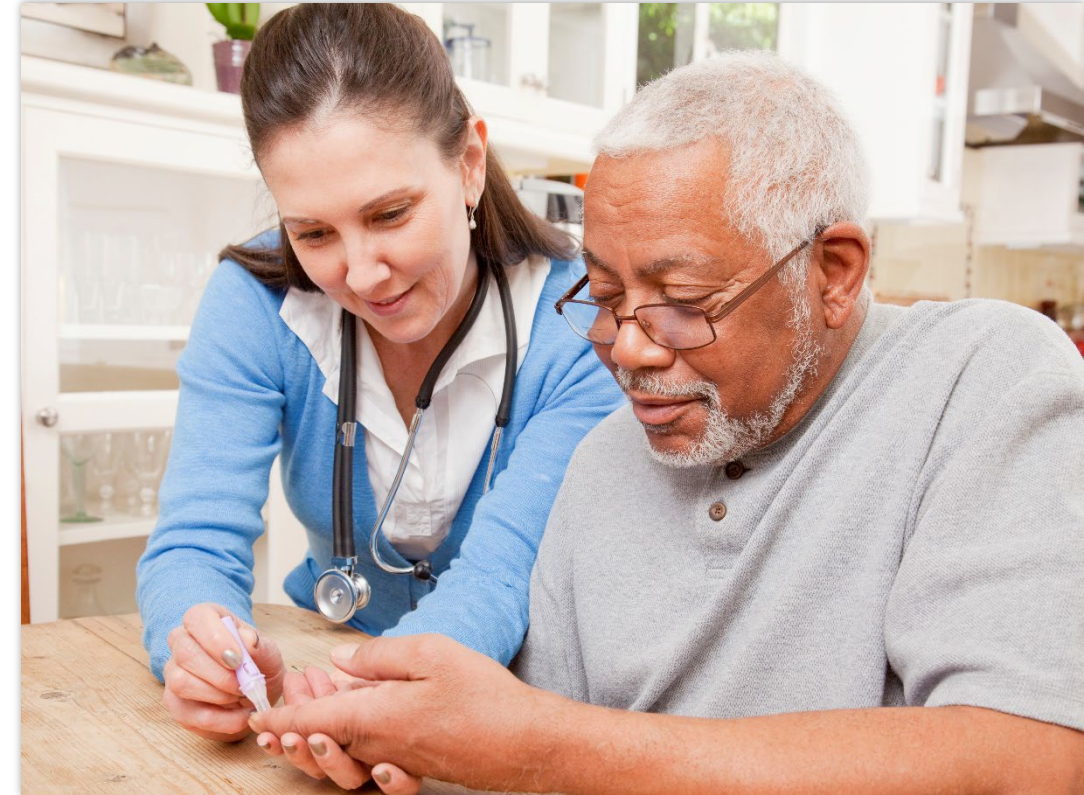
La diabetes de tipo 2 hace que los niveles de glucemia (también conocida como azúcar en sangre) **sean muy elevados.**

ENTIENDA LA RELACIÓN

Para llevar una vida más larga y sana con diabetes de tipo 2, hay que conocer su relación con las cardiopatías.

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales y enfermedad renal crónica (ERC).

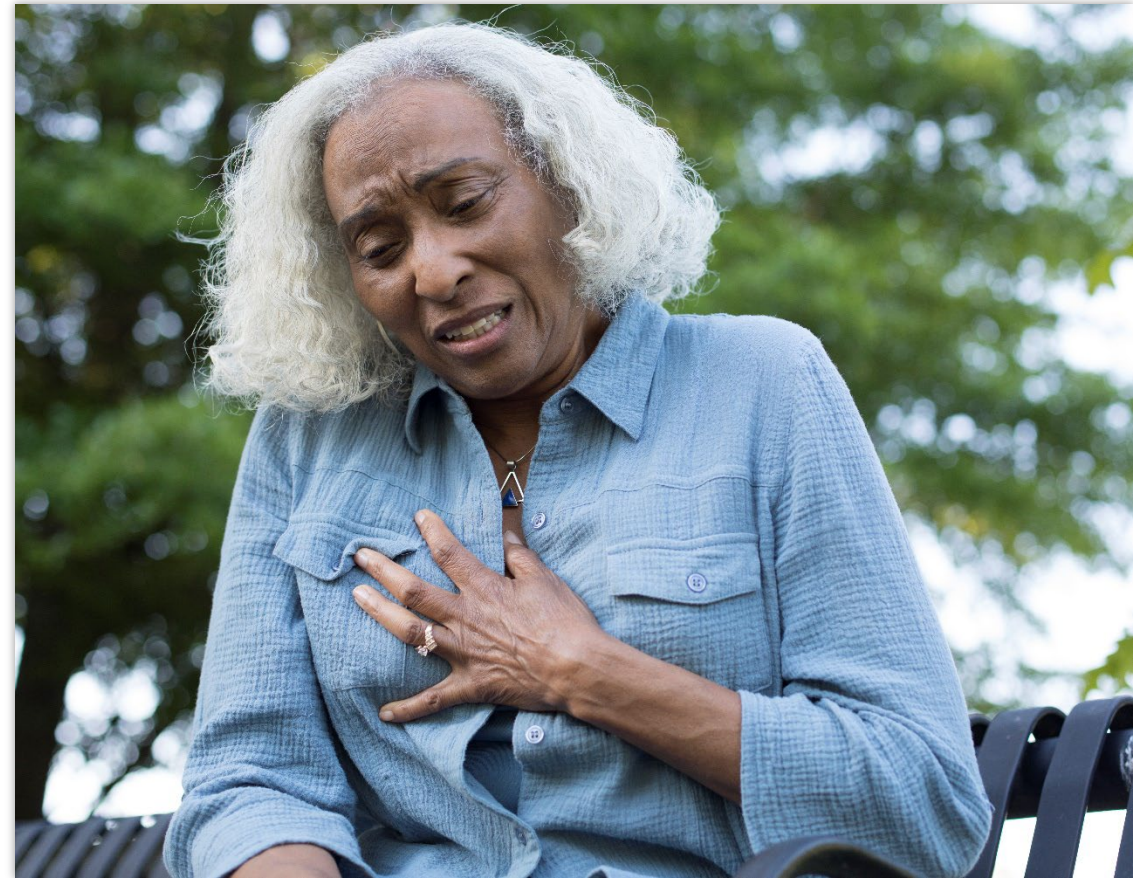
Controlar la diabetes ayuda a prevenir daños en los vasos sanguíneos.



ENTIENDA LA RELACIÓN

Los vasos sanguíneos dañados tienen más probabilidades de sufrir daños por la presión arterial alta, la acumulación de placa y la inflamación de las arterias.

La acumulación de placa también puede obstruir las arterias **y provocar un infarto de miocardio, ataque o derrame cerebral, enfermedad renal o insuficiencia cardíaca.**



ENTIENDA LA RELACIÓN

Las personas con diabetes de tipo 2 suelen tener factores de riesgo como:

- Presión arterial alta
- Grados de colesterol poco saludables
- Obesidad
- Falta de actividad física
- Enfermedad renal

que contribuyen al riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.



4 PREGUNTAS PARA PLANTEAR A SU MÉDICO

Aquí hay cuatro preguntas que debe hacer a su médico sobre la diabetes y el corazón:

- ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral?
- ¿Alguno de mis medicamentos me ayuda a controlar el riesgo de sufrir cardiopatías u otras complicaciones?
- ¿Existen programas que puedan ayudarme a controlar mi enfermedad? ¿Puede darme una recomendación?
- ¿Cómo puedo conocer a otras personas que están experimentando lo mismo que yo?



[Folleto 4 preguntas de KDBH \(knowdiabetesbyheart.org\)](http://knowdiabetesbyheart.org)

VIDEO: PREGUNTAS PARA PLANTEAR A SU MÉDICO



[Preguntas para plantear a su médico - YouTube](#)

PUNTO 2 - HÁGASE CARGO DE SU SALUD

Ya sea que tenga diabetes de tipo 2 o no, añada estos puntos a su lista de comprobación de autocuidados:

1. Hable con su médico u otro profesional de cuidados de la salud en su próxima cita sobre las formas de reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.
2. Hacer cambios en el estilo de vida que incluyan lo siguiente:
 - Seguir una dieta sana para el corazón
 - Alcanzar y mantener un peso saludable
 - Realizar actividad física
 - No fumar



PUNTO 2 - HÁGASE CARGO DE SU SALUD

Ya sea que tenga diabetes de tipo 2 o no, añada estos consejos a su lista de comprobación de autocuidados:

3. Gestione el estrés de manera adecuada.
4. Controle y lleve un registro de su glucemia, presión arterial, colesterol y peso.
5. Tome la medicación como se le ha indicado.

Además, si tiene diabetes de tipo 2:

6. Hágase una revisión anual de la salud renal.



CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDAD CARDÍACA



PREGUNTA 1:

Acudir al médico con regularidad puede ayudar a controlar la diabetes.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDAD CARDÍACA



PREGUNTA 1:

Acudir al médico con regularidad puede ayudar a controlar la diabetes.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDAD CARDÍACA



PREGUNTA 2:

Las personas que tienen diabetes tienen dos veces más probabilidades de desarrollar complicaciones derivadas de cardiopatías.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDAD CARDÍACA



PREGUNTA 2:

Las personas que tienen diabetes tienen dos veces más probabilidades de desarrollar complicaciones derivadas de cardiopatías.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDAD CARDÍACA



PREGUNTA 3:

Controlar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDAD CARDÍACA



PREGUNTA 3:

Controlar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDAD CARDÍACA



PREGUNTA 4:

**Si padece diabetes de tipo 2,
¿el control de su salud renal es
una parte importante de su salud
cardíaca general?**

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDAD CARDÍACA



PREGUNTA 4:

Si padece diabetes de tipo 2, ¿el control de su salud renal es una parte importante de su salud cardíaca general?

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDAD CARDÍACA



PREGUNTA 5:

Jamás podré volver a comer algo con azúcar.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDAD CARDÍACA



PREGUNTA 5:

Jamás podré volver a comer algo con azúcar.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDAD CARDÍACA



PREGUNTA 6:

Añadir algo de movimiento a su día es una forma de cuidarse de la diabetes y de cuidar el corazón.

VERDADERO

FALSO

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDAD CARDÍACA



PREGUNTA 6:

Añadir algo de movimiento a su día es una forma de cuidarse de la diabetes y de cuidar el corazón.

VERDADERO

FALSO

PUNTO 3 - APRENDA MÁS Y ÚNASE

Know Diabetes by Heart proporciona las herramientas y recursos necesarios para impulsar más conversaciones informadas entre las personas con diabetes de tipo 2 y sus médicos.

Visite [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) para obtener más información.



ÚNASE A KNOW DIABETES BY HEART™

Comience su viaje por el cuidado del corazón uniéndose a Know Diabetes by Heart.

Inscríbase para recibir acceso a recursos adicionales que le ayudarán a usted y a sus seres queridos con diabetes de tipo 2 a mantenerse informados.

Algunos de los recursos incluyen los siguientes:

- Módulo de aprendizaje en línea: Hablemos de diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales
- Recetas saludables
- Recursos educativos como videos, artículos y guías de debate
- Una serie mensual de preguntas y respuestas Pregúntele a los especialistas
- Boletines mensuales con información adicional, consejos y herramientas



Know **Diabetes** by **Heart**™



American
Heart
Association.



LLAMADA A LA ACCIÓN

- Infórmese sobre la diabetes y su relación con las enfermedades cardíacas, los ataques o derrames cerebrales y las enfermedades renales crónicas.
- Elija uno de los sencillos consejos para tomar las riendas de su salud y empiece hoy mismo.
- Visite [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) para saber más y únase a la iniciativa.

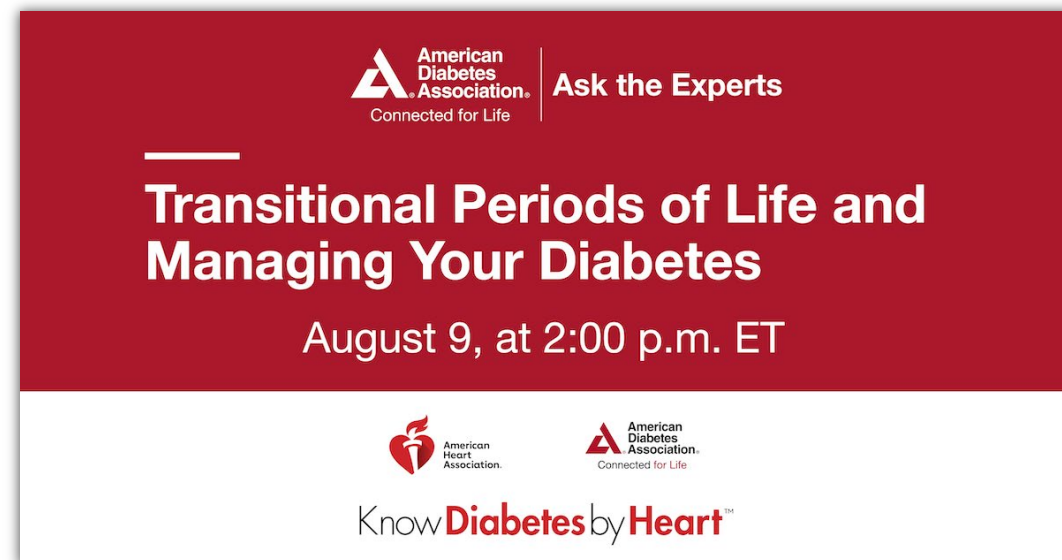
A continuación, comparta lo que ha aprendido con cinco amigos.

Hábleles de la relación entre la diabetes y las cardiopatías y los ataques o derrames cerebrales, y anímalos a aprender más.



PREGUNTE A LOS ESPECIALISTAS

- Serie mensual de preguntas y respuestas en directo
- Los participantes pueden formular sus preguntas en línea o por teléfono
- **Regístrese en www.knowdiabetesbyheart.org/ATE o mande un mensaje de texto "EXPERTS" al 833-TXT-LIVE (833-898-5483)**



American Diabetes Association® | Ask the Experts
Connected for Life

Transitional Periods of Life and Managing Your Diabetes
August 9, at 2:00 p.m. ET

American Heart Association | American Diabetes Association®
Connected for Life

Know **Diabetes** by **Heart**™



American
Diabetes
Association®
Connected for Life

Ask the Experts

MÓDULO DE APRENDIZAJE EN LÍNEA

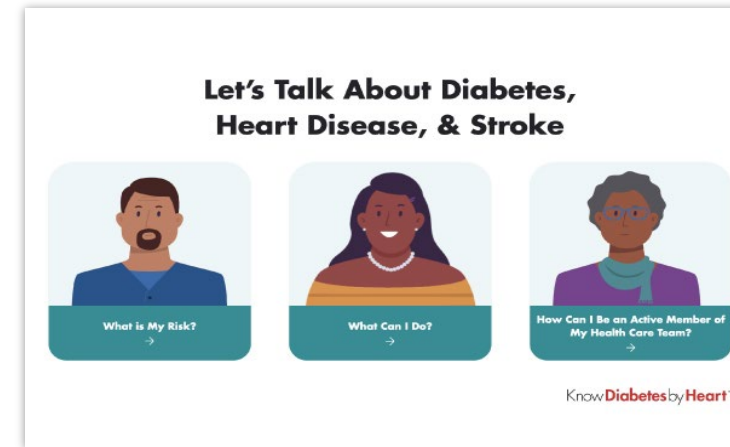
Hablemos de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales

La nueva oportunidad de aprendizaje en línea que necesita para reducir el riesgo y tomar medidas para prevenir las cardiopatías, los ataques o derrames cerebrales y las enfermedades renales. ¡Comience hoy mismo!

[HABLEMOS DE DIABETES, ENFERMEDADES CARDÍACAS Y ATAQUES O DERRAMES CEREBRALES \(PRINCIPLETECHNOLOGIES.COM\)](https://www.principletechnologies.com)

Utilice esta oportunidad de aprendizaje en línea para:

- Conocer los riesgos de padecer cardiopatías, ataques o derrames cerebrales y enfermedades renales
- Comprender cómo las pruebas de detección, el estilo de vida, la gestión de la medicación y el apoyo pueden reducir el riesgo
- Asumir una función activa en su salud, lo que incluye hablar con un profesional de cuidados de la salud



¡Comience hoy mismo!

Escanee ahora para descubrir cómo la oportunidad de aprendizaje electrónico Hablemos de diabetes de tipo 2 le ayuda a adoptar una función activa en su salud.

ESCANÉEME



RED DE APOYO DE LA AHA

Enfrentarse a una enfermedad cardíaca o a un ataque o derrame cerebral puede ser complejo, pero su recuperación puede ser más llevadera si cuenta con el apoyo emocional adecuado. Nuestra comunidad de sobrevivientes y cuidadores está aquí para que siga adelante sin importar los obstáculos.

- **Conéctese y hable de temas con gente como usted**
- **Comparta su historia**
 - Inicie una conversación
 - Inspire a otros
 - Comparta un blog personal
- **Regístrese aquí: [INICIO \(HEART.ORG\)](https://www.heart.org)**



VIVIR CON DIABETES DE TIPO 2

- Reciba 6 folletos electrónicos informativos
- Boletines mensuales
- Recetas saludables y mucho más
- **Inscríbese en diabetes.org/livingwithtype2**



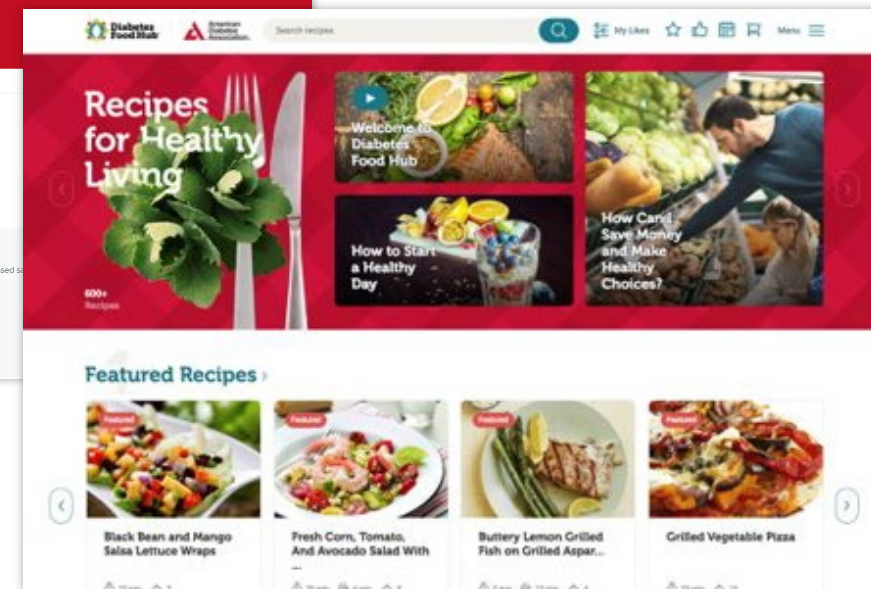
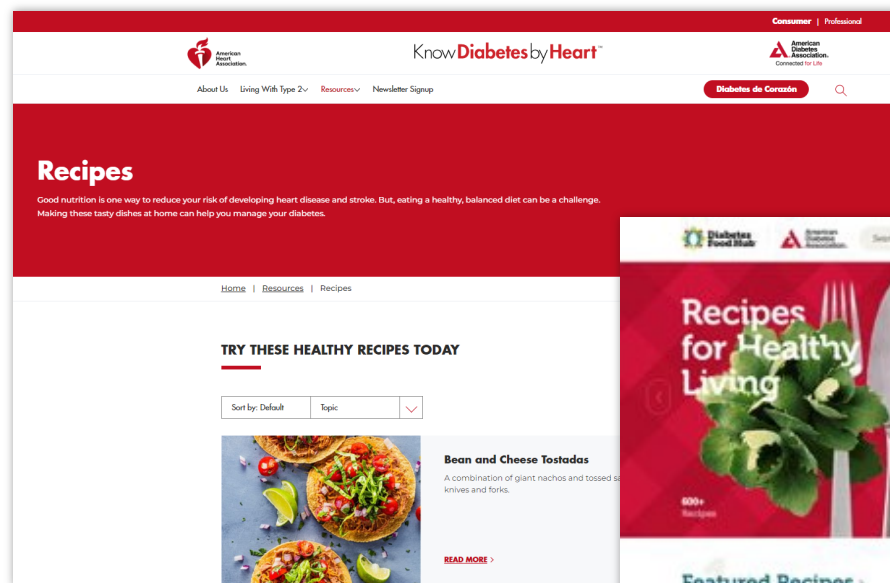
RECURSOS DE RECETAS SALUDABLES PARA DIABÉTICOS:

Recetas de Know Diabetes by Heart:

- Más de 50 recetas saludables para diabéticos
- [Recetas | Know Diabetes by Heart™](#)

Centro de alimentos para diabéticos:

- Más de 1000 recetas aptas para diabéticos
- Planificador interactivo de comidas
- Listas de compras editables
- Consejos de especialistas en nutrición de la ADA
- [DiabetesFoodHub.org](#)





American
Heart
Association.



American
Diabetes
Association.
Connected for Life.



¡GRACIAS POR UNIRSE!