

El plan de cinco puntos

# Conozca sus números

*“Mi esposo ni siquiera sabía que tenía diabetes hasta que tuvo un ataque cardíaco”.*

*– Lupe Ontiveros*

*Actriz en las “Esposas Desesperadas”*





## Qué significa “conocer sus números”?

Estos son los números que todo el mundo debería saber:

- Niveles de azúcar en la sangre y diabetes
- Cifras de la presión arterial
- Niveles de colesterol
- Índice de masa corporal (IMC)

Es importante revisar sus números regularmente — aunque no se sienta enfermo. Muchas de las enfermedades que afectan a los latinos son “asesinos silenciosos” que afectan *antes de que se sienta cualquier malestar*. Por eso es mucho mejor saber sus números *ahora que esperar a ver al médico cuando se enferme*.

Si los números son confusos, no se preocupe. ¡Esta parte de la guía de referencia le ayudará a entender lo que usted necesita saber!

- A. Azúcar en la sangre y diabetes.....Página 15
- B. Presión arterial alta (hipertensión).....Página 19
- C. Colesterol.....Página 22
- D. Índice de masa corporal (IMC).....Página 27



## AZÚCAR EN LA SANGRE Y DIABETES

**¿Por qué es importante hacerse un examen de azúcar en la sangre?** Porque los números pueden decirle cómo prevenir la diabetes. Demasiada azúcar en la sangre puede significar que usted tiene diabetes.

### **Cómo funciona el azúcar en la sangre:**

Todos tenemos un poco de azúcar en la sangre porque el cuerpo necesita ese azúcar para obtener energía. Cuando usted come, su cuerpo convierte la comida en azúcar (glucosa) y la envía al torrente sanguíneo. Luego, su páncreas produce insulina (una hormona) para ayudar a que el azúcar de la sangre entre a las células y genere la energía necesaria para su vida diaria.



**Si la diabetes se deja sin tratar:** La diabetes es un problema muy serio para los latinos. Si no se controla podría llevar a un mayor riesgo de ataques cardíacos o cerebrales, o a otros problemas graves. Usted puede prevenir la diabetes, y si ya tiene diabetes, usted puede manejar este problema para evitar complicaciones posteriores.

**Está es la buena noticia:** Usted puede prevenir o mejorar este problema con medidas sencillas. La primera medida para prevenir la diabetes es saber cuál es su nivel de azúcar en la sangre. Hágase exámenes con regularidad y siga las indicaciones de su médico sobre los alimentos, ejercicios y medicamentos.

### Los latinos y la diabetes

- Más del 10% de los latinos tiene diabetes.
- 1 de cada 4 México-americanos tiene diabetes.
- 1 de cada 2 latinos nacidos después del año 2000 tiene la probabilidad de desarrollar diabetes durante su vida.

### Definición de diabetes

- Diabetes tipo 1 es cuando el cuerpo no produce insulina.
- Diabetes tipo 2 es cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o la insulina que produce no funciona bien.

## Prevención: Señales de advertencia de diabetes

- Sed excesiva, hambre o pérdida inexplicable de peso
- Orinar con más frecuencia
- Cansancio extremo o constante y/o irritabilidad
- Visión borrosa
- Hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies
- Picazón y resequedad de la piel
- Heridas que se demoran en sanar (especialmente en los pies)

La diabetes a menudo es llamada el "asesino silencioso" porque sus síntomas pueden pasar inadvertidos hasta que ocurra una o más de las complicaciones relacionadas con la enfermedad. Si usted tiene sobrepeso o antecedentes familiares de diabetes y presenta cualquiera de estos síntomas, considere hablar con su médico acerca de un examen de azúcar en la sangre.





## Entienda su examen de azúcar en la sangre

99 y menos	100 - 125	126 y más
<p>Normal</p> <p><i>Mantenga una vida sana para así ayudar a mantener sus resultados.</i></p>	<p>Prediabetes</p> <p><i>Hable con su médico. Pueda ser que tenga que cambiar su estilo de vida para ayudar a prevenir la diabetes.</i></p>	<p><i>Usted probablemente tiene diabetes tipo 2.</i></p> <p><i>Siga los consejos de su médico. Con cambios en su estilo de vida y una alimentación saludable, usted puede ayudar a prevenir o controlar cualquier complicación futura.</i></p>

### Pregúntele a su médico:

- ¿Está alta mi azúcar en la sangre?
- ¿Cuál es la mejor hora para revisarme el azúcar en la sangre?
- ¿Qué puedo hacer para mantener mis niveles de azúcar en la sangre normales?

### Recursos:

- *Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association), 800-342-2383, [www.diabetes.org/espanol](http://www.diabetes.org/espanol)*
- *Programa Nacional de la Educación de la Diabetes (National Diabetes Education Program), 800-438-5383, <http://ndep.nih.gov> (solamente en inglés)*
- *Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y del Riñón (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) <http://www.niddk.nih.gov/health/spanish.htm>*
- *Centro Nacional para el Control y la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud (Centers for Disease Control and Prevention), 800-CDC-INFO (800-232-4636), <http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.htm>*



## PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN)

**¿Por qué necesita saber acerca de su presión arterial?** Porque puede advertirle si tiene un riesgo mayor de sufrir un ataque al corazón — aunque no sienta nada malo.

La buena noticia es que es fácil bajar su presión arterial haciendo ejercicio (vea la sección “Sea activo” de esta guía de referencia en la página 41), comiendo más alimentos frescos mientras reduce los alimentos grasosos o salados, haciéndose exámenes regulares y siguiendo las instrucciones de su médico. Si usted fuma, dejar de fumar tendrá un efecto inmediato y positivo en su presión arterial y salud total.



## Definición de presión arterial

Presión arterial es la medida del esfuerzo que su corazón hace para bombear sangre a todo su cuerpo. Los resultados de su presión arterial tendrán dos números: el número mayor (sistólica) es la presión que su corazón hace mientras está bombeando; el número menor (diastólica) es la presión entre los latidos de su corazón. Un resultado saludable para la mayoría de las personas es que el número mayor esté por debajo de 130 y el número menor por debajo de 80 (por ejemplo: 110/70).

## Los latinos y la presión arterial alta

- 1 de cada 4 latinos y latinas mayores de 20 años tiene presión arterial alta.
- 1 de cada 5 latinas tiene presión arterial alta.
- La causa principal de muerte (1 de cada 3) entre los latinos son las enfermedades del corazón.

## Pregúntele a su médico

- ¿Está mi presión arterial alta?
- ¿Cuál es mi presión arterial ideal?
- ¿Cuál es la mejor hora para revisar mi presión arterial?
- ¿Qué puedo hacer para mantener una buena presión arterial?



## Entienda los resultados de su presión arterial

Categoría	Normal	Dudoso	Alta presión arterial
Sistólica (número mayor)	Menos de 130	130-139	140 o más
Diastólica (número menor)	Menos de 80	80-89	90 o más



## Controle los resultados de su presión arterial

Fechas	Resultados de los exámenes		

### Recursos:

- Los aparatos para medirse la presión arterial se pueden comprar en las farmacias y la mayoría de ferias de salud ofrecen pruebas gratis.
- Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), 800-242-8721, [www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3015971](http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3015971)



## COLESTEROL

Si ha leído los dos capítulos anteriores, usted ya sabe que su corazón bombea la sangre a todo el cuerpo, y que el oxígeno y el azúcar en la sangre son las fuentes de la energía de su cuerpo. Igual que el azúcar y el oxígeno, el colesterol también se encuentra en su sangre.

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que se encuentra en la sangre. El colesterol proviene de dos fuentes: (1) de comidas como las carnes rojas y los productos lácteos y (2) de su cuerpo que de por sí produce colesterol. La buena noticia es que no todo el colesterol es malo, aunque:

- Mucho colesterol malo (LDL y triglicéridos) puede obstruir sus vasos sanguíneos y arterias, lo que podría causar enfermedades cardíacas y ataque cerebral.
- El colesterol bueno (HDL) realmente puede limpiar el colesterol malo.

**Hágase pruebas de sus niveles de colesterol y triglicéridos regularmente** – el Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol recomienda que las personas mayores de 20 años se hagan una prueba cada cinco años. Pregúntele a su médico cuándo debe hacerse usted la prueba y con qué frecuencia. Pida que le hagan la prueba en la mañana, ya que no debe comer o beber nada, excepto agua durante nueve horas antes del análisis de sangre.

La prueba de colesterol mostrará el colesterol bueno (HDL), el colesterol malo (LDL), los triglicéridos y su colesterol total. Si sus niveles de LDL y/o triglicéridos están altos, su médico le ayudará a hacer cambios para bajar su colesterol. La mayoría de personas con altos niveles de LDL tendrán que tomar estatinas. La tabla en la página 25 puede ayudarlo a entender sus resultados. Apunte los resultados en la tabla "Controle su colesterol" en la página 26.





**Bajar su colesterol es importante.** Mantenga un horario de ejercicios regular (vea la sección “Sea activo” que comienza en la página 41) de acuerdo con lo indicado por su médico y elija comidas saludables (vea la sección de nutrición que comienza en la página 33). Si su médico le receta un medicamento, asegúrese de tomarlo como se lo indicó.

---

**Recursos:**

- *Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU, Institutos Nacionales de la Salud “U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health”, 301-496-4000, [http://thealth.nih.gov/result.asp?disease\\_id=139&terms=cholesterol](http://thealth.nih.gov/result.asp?disease_id=139&terms=cholesterol) (solamente en inglés)*
- *American Heart Association, 800-242-8721, [www.AmericanHeart.org/presenter.jhtml?identifier=3018672](http://www.AmericanHeart.org/presenter.jhtml?identifier=3018672)*

## Los latinos y el colesterol

- Más de 1 de cada 4 latinos tiene colesterol al nivel de alto riesgo.
- 1 de cada 2 mujeres México-americanas tienen niveles de colesterol de alto riesgo.
- Los latinos examinan su nivel de colesterol con una frecuencia 15% menor que personas no latinas, lo cual puede resultar en complicaciones debidas al colesterol alto.



## Niveles de colesterol y triglicéridos

Miligramos por decilitro (mg/dL)

Categoría	Colesterol total	LDL Menor es mejor	HDL Mayor es mejor	Triglicéridos Menor es mejor
Óptimo - saludable	Menos de 200	Menos de 100	60 o más	Menos de 150
Casi óptimo		100 - 129		
Dudoso	200 - 239	130 - 159	40 - 59	150 - 199
Riesgoso	240 o más	160 - 189	Menos de 40	200 - 499
Muy riesgoso		190 o más		

\*Basada en la clasificación ATP III, del Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre de los Institutos Nacionales de la Salud.



## Controle su colesterol

Examen	Fecha y resultados
Prueba de colesterol total	
Colesterol LDL	
Colesterol HDL	
Triglicéridos	



## Índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) es un sistema de medida que utiliza la estatura y el peso para determinar cuál es el peso ideal y la mejor proporción de una persona. El sobrepeso es el resultado de ciertos comportamientos de alimentación y ejercicios, y posiblemente del historial de salud de su familia. Al elegir ser disciplinado en la alimentación y el ejercicio, usted estará en camino a mejorar su peso y su salud.

Es probable que si usted tiene sobrepeso, también tenga niveles altos de azúcar en la sangre, colesterol y presión arterial. También, el sobrepeso aumentará su riesgo de diabetes, enfermedad cardíaca, cáncer, problemas de visión, depresión, problemas de rodilla o tobillo y más. Si usted está luchando con su peso, las probabilidades de que alguien en su familia también tenga problemas de peso son altas.

Trate de ser un ejemplo para sus seres queridos: la mejor forma de tener un peso saludable es con hábitos sanos de alimentación y ejercicio. En colaboración con su médico, fije metas realistas a corto plazo para mejorar sus hábitos alimenticios y de ejercicio. Luego, actualice sus metas todas las semanas. No se olvide de mantener un registro de lo que coma (vea el "Ejemplo de un diario de comidas" en la página 39) y de los ejercicios que haga (vea el "Ejemplo de un diario de ejercicio" en la página 43). Controlar lo que come y cuánto ejercicio hace lo hará ser más consciente de sus comportamientos.



**Recuerde:** Los bocados que no sean saludables pueden arruinar todos sus esfuerzos, así que no tenga papitas y gaseosas (sodas) en su casa, y también deje las comidas rápidas. Si usted tiene hambre, coma trozos de fruta y verdura, y nueces. Cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia.

### Los latinos y el índice de masa corporal

- 4 de cada 10 niños latinos tienen sobrepeso.
- 3 de cada 4 hombres México-americanos, entre las edades de 20 y 71 años, tienen sobrepeso (74.4 %); casi 1 de cada 3 tienen sobrepeso al nivel de alto riesgo.
- La mitad de los adultos latinos de California tiene sobrepeso y casi 1 de cada 4 está al nivel de alto riesgo.

---

**Recurso:**

Asociación Americana de la Obesidad (American Obesity Association),  
[http://www.obesity.org/subs/fastfacts/whatisobesity\\_spanish.shtml](http://www.obesity.org/subs/fastfacts/whatisobesity_spanish.shtml)





## Índice de masa corporal (IMC)

Para determinar su IMC, busque su estatura en el renglón izquierdo. Después, vaya a través de la misma fila hasta llegar a su peso. El número indicado en la parte superior de esa columna es el IMC que le corresponde a su peso y estatura. Para la mayoría de adultos, un IMC entre 19-24 es normal, y un IMC de 25 o más significa que usted tiene sobrepeso. Sin embargo, las categorías de IMC son diferentes para mujeres embarazadas. Hable con su médico si tiene algunas preguntas sobre su IMC.

IMC	Normal						Sobrepeso						Obeso		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Estatura (pies/pulgadas)	Peso (Lbs.)														
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211	
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	207	216	222	
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	
6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	



IMC	Obeso								Obeso					
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45+	
Estatura (pies/pulgadas)								Peso (Lbs.)						
4'10"	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215+	
4'11"	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222+	
5'	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230+	
5'1"	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238+	
5'2"	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246+	
5'3"	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254+	
5'4"	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262+	
5'5"	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270+	
5'6"	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278+	
5'7"	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287+	
5'8"	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295+	
5'9"	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304+	
5'10"	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313+	
5'11"	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322+	
6'	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331+	
6'1"	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340+	
6'2"	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350+	
6'3"	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359+	
6'4"	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369+	