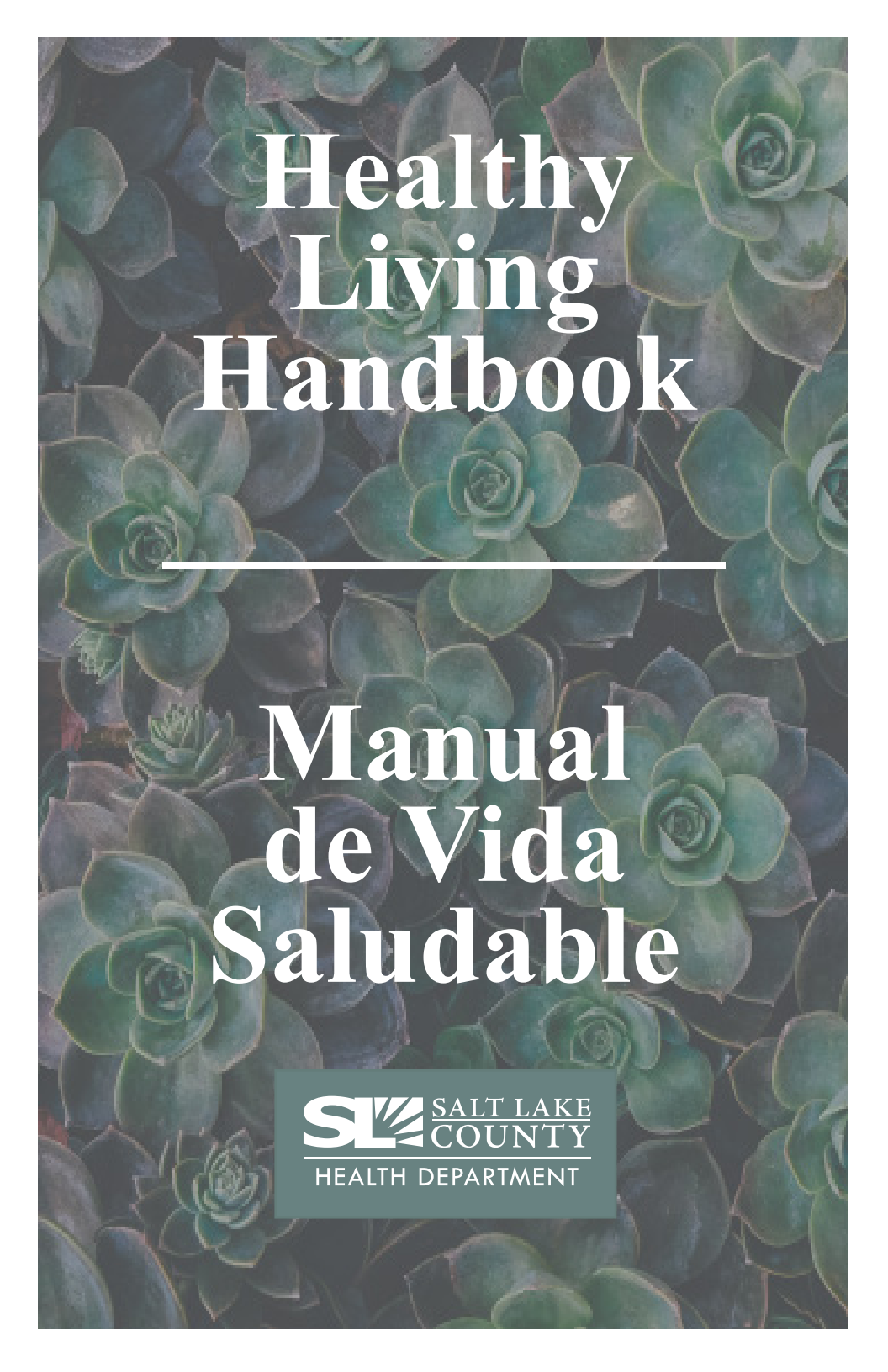


The background of the entire page is a dense, close-up photograph of various succulent plants, likely Sedum or similar species, with thick, fleshy leaves in shades of green and some hints of purple. The plants are arranged in a way that creates a textured, layered effect.

Healthy Living Handbook

Manual de Vida Saludable



SALT LAKE
COUNTY

HEALTH DEPARTMENT

Healthy Living Handbook

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

Manual de Vida Saludable

La Salud del Corazón.....	2
La Presión arterial.....	2
La Presión arterial alta/Hipertensión.....	4
Consecuencias de la presión arterial alta.....	6
5 pasos para controlar la presión arterial.....	8
6 pasos para una medición precisa de la presión arterial.....	10
Cómo controlar su presión arterial en el hogar.....	12
ABCS de la salud del corazón.....	14
Administrar su medicación.....	16
Prediabetes.....	18
La Prediabetes.....	18
La Glucosa en la sangre y A1c.....	20
Diabetes gestacional.....	22
¿Tiene prediabetes?.....	24
Consejos para la prevención de la diabetes.....	26
Progama Nacional de Prevención de la Diabetes.....	28
Vida saludable.....	30
Estrés.....	30
Peso saludable.....	32
IMC (Índice máximo del cuerpo).....	34
Actividad física.....	36
Pautas de nutrición.....	38
Consejos para una alimentación saludable.....	40
Alternativas de Azúcar.....	42
Colesterol.....	44
Fibra.....	46
Sal.....	48
Agua e hidratación.....	50



Heart Health

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



La Salud del Corazón

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



BLOOD PRESSURE

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

What is blood pressure?

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

How does blood pressure affect you?

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

117 **Systolic**

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

76 **Diastolic**

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

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

Most of the time there are no obvious symptoms.

Certain physical traits and lifestyle choices can put you at greater risk (see pg. 3).

How do you know what your blood pressure is?

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



LA PRESIÓN ARTERIAL

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

¿Qué es la presión arterial?

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

¿Cómo le afecta la presión arterial?

Comprender cómo el corazón y las arterias crean presión arterial le ayudará a comprender cómo la presión arterial alta puede afectar negativamente su salud.

Si su presión arterial es constantemente alta, puede causar daño a sus vasos sanguíneos. Esto puede causar muchos problemas de salud y potencialmente la muerte (vea la página 4).

117 **Sistólica**

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

76 **Diastólica**

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

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

La mayoría de las veces no hay síntomas obvios.

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

¿Cómo sabe cuál es su presión arterial?

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



HIGH BLOOD PRESSURE/ HYPERTENSION

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

What is high blood pressure?

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



Risk Factors

Heredity/Physical

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



Lifestyle

1. **Lack of Physical Activity** - Not getting enough physical activity as part of your lifestyle (see pg. 35).
2. **Unhealthy Diet** - A diet too high in salt consumption, calories, saturated fat and sugar (see pg. 37).
3. **Being Overweight or Obese** - Carrying too much weight puts extra strain on your heart and circulatory system.
4. **Drinking Too Much Alcohol** - Regular, heavy use of alcohol can cause many health problems.



Potential Contributors

1. **Smoking and Tobacco Use** - These substances can cause blood pressure to temporarily increase.
2. **Stress** - Too much stress can increase blood pressure (see pg. 29).

LA PRESIÓN ARTERIAL/ HIPERTENSIÓN

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

¿Qué es la presión arterial alta?

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



Factores de Riesgo

Hereditario/Físico

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



Estilo de Vida

1. **Falta de Actividad Física** - No hacer suficiente actividad física como parte de su estilo de vida.
2. **Dieta No Saludable** - Una dieta demasiado alta en sal, calorías, grasas saturadas y azúcar (vea la página 38).
3. **Estar Sobrepeso u Obesidad** - Llevar demasiado peso pone tensión adicional en su corazón y sistema circulatorio.
4. **Beber Demasiado Alcohol** - El uso regular y fuerte de alcohol puede causar muchos problemas de salud.



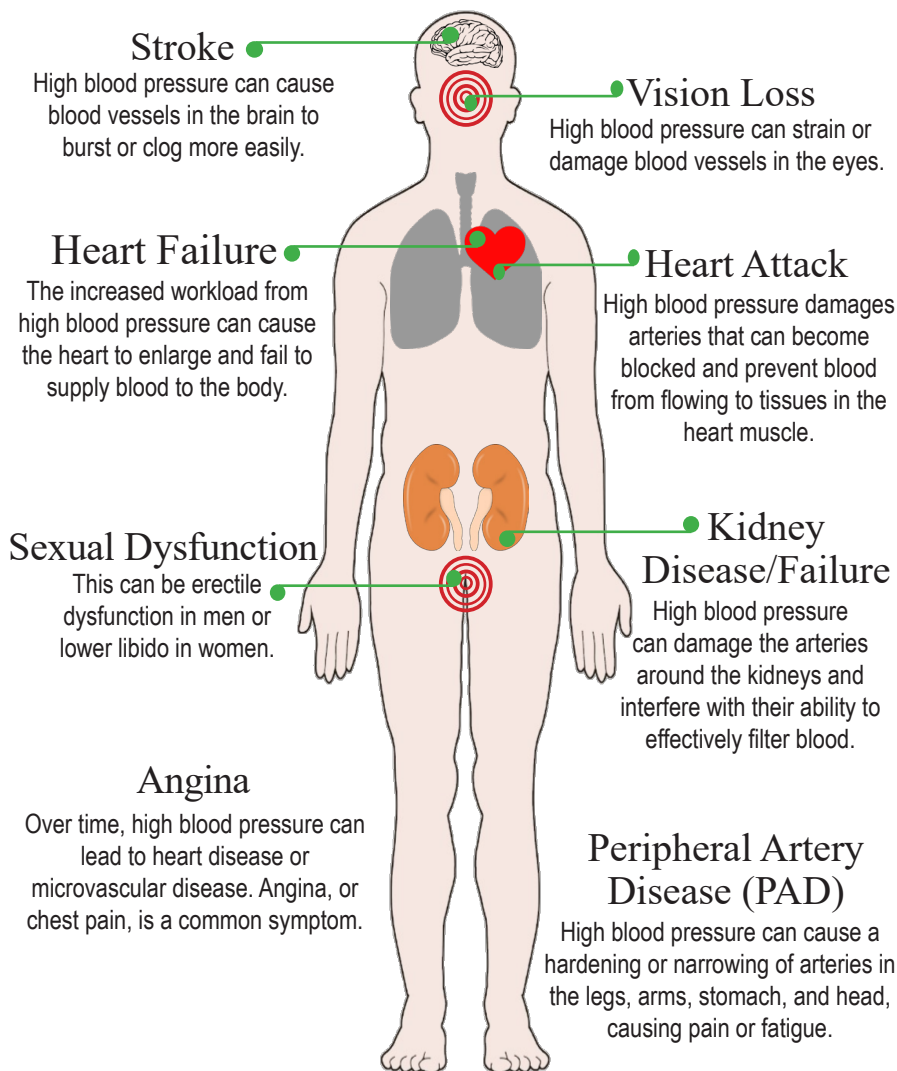
Contribuyentes Potenciales

1. **Fumar y el Consumo de Tabaco** - Estas sustancias pueden hacer que la presión arterial aumente temporalmente.
2. **Estrés** - Demasiado estrés puede aumentar la presión arterial (vea la página 30).



CONSEQUENCES OF HIGH BLOOD PRESSURE

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





CONSECUENCIAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

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

Derrame Cerebral

La presión arterial alta puede hacer que los vasos sanguíneos en el cerebro estallen o se obstruyan más fácilmente.

Pérdida de la Visión

La presión arterial alta puede dañar o dañar los vasos sanguíneos en los ojos.

Insuficiencia Cardíaca

El aumento de la carga de trabajo debido a la presión arterial alta puede hacer que el corazón se agrande y no suministre sangre al cuerpo.

Ataque al Corazón

Alta presión arterial daña las arterias que pueden bloquear y evitar que la sangre fluya a los tejidos en el músculo cardíaco.

Disfunción Sexual

Esto puede ser disfunción eréctil en los hombres o disminución de la libido en las mujeres.

Enfermedad Renal / Insuficiencia Renal

La presión arterial alta puede dañar las arterias que se encuentran alrededor de los riñones e interferir con su capacidad de filtrar la sangre de manera efectiva.

Angina

Con el tiempo, la presión arterial alta puede causar enfermedades cardíacas o microvasculares. La angina, o dolor de pecho, es un síntoma común.

Enfermedad de las Arterias Periféricas

Presión arterial alta puede causar un endurecimiento o estrechamiento de las arterias en las piernas, los brazos, el estómago y la cabeza, causando dolor o fatiga.



5 STEPS TO CONTROL BLOOD PRESSURE

You can make changes to manage your high blood pressure.

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

Blood Pressure Category	Systolic 1st/top #		Diastolic 2nd/bottom #
*Low	↓100	or	↓60
Goal BP Range	100-135	and	60-85
Hypertensive	135-180	or	85-110
*Severe Hypertension	↑ than 180	or	↑ than 110
*Very Severe Hypertension	↑ than 200	or	↑ than 120

* Call your Provider

2. **Work with your doctor** to make a plan to lower your blood pressure.
3. **Make a few lifestyle changes**
 - Maintain a healthy weight (see pg. 31).
 - Eat healthier (see pg. 39).
 - Reduce salt/sodium (see pg. 47).
 - Get active (see pg. 35).
 - Limit alcohol - no more than 1-2 drinks per day.
4. **Check your blood pressure at home** (see pg. 11).
5. **Take your medication** exactly the way your doctor says (see pg.15).



5 PASOS PARA CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

Puede hacer cambios para controlar su presión arterial alta.

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

Categoría de riesgo de la presión arterial	Sistólica (# superior)		Diastólica (# inferior)
* Bajo	↓100	o	↓60
Rango Deseado	100-135	y	60-85
Hipertensión	135-180	o	85-110
*Hipertensión severa	↑ 180	o	↑ 100
* Hipertensión muy severa	↑ 200	o	↑ 120

* Llame su médico

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

3 . Haga algunos cambios de estilo de vida

- Mantenga un peso saludable (vea la página 32).
- Coma más saludable (vea la página 38).
- Reduzca la sal/sodio (ver la página 48).
- Actívese (vea la página 36).
- Limite el consumo de alcohol: no más de 1-2 bebidas por día.

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

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

6 STEPS TO ACCURATE BLOOD PRESSURE MEASUREMENT

Correct measurement of blood pressure is critical for accurate diagnosis.

1

30 minutes BEFORE taking blood pressure:

DO NOT

- | | | |
|-----------------------|--------------------|----------------|
| Drink | Use | • Exercise |
| • caffeine or alcohol | • tobacco products | • Feel anxious |



2

- | | | |
|-----------------------------------|--|---------------------------|
| • Make sure your bladder is empty | • Sit quietly and relax for five minutes | • Do not watch TV or read |
|-----------------------------------|--|---------------------------|



3

Sit up straight with:

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



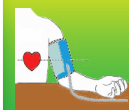
4

- | | |
|----------------------------|--|
| • Use the proper size cuff | • Wrap snugly around bare arm, one inch above the natural crease |
|----------------------------|--|



5

- | | | |
|----------------------------|--|-----------------------|
| • Keep cuff at heart level | • Palm up, arm supported on a flat surface | • Elbow slightly bent |
|----------------------------|--|-----------------------|



6

- No talking by patient or person taking blood pressure



6 PASOS PARA PRECISAR LA MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

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

1

30 minutos ANTES de tomar la presión arterial:

NO HAGA

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



2

- | | | |
|----------------------------|---|---------------------|
| Asegúrese de | Siéntese en | No mires la |
| • que su vejiga esté vacía | • silencio y relájese por cinco minutos | • televisión o leas |



3

Siéntese derecho con:

- | | | |
|--------------------------|---------------------------------|---|
| • Pies planos en el piso | • Piernas y tobillos sin cruzar | • Espalda apoyada contra la parte posterior de la silla |
|--------------------------|---------------------------------|---|



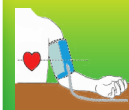
4

- | | |
|-----------------------|--|
| Use el manguito | Envuélvelo cómodamente |
| • del tamaño adecuado | • alrededor del brazo desnudo, una pulgada arriba del pliegue natural del codo |



5

- | | | |
|------------------------------------|--|-----------------------|
| Mantenga | Palma hacia | El codo |
| • el manguito al nivel del corazón | • arriba, brazo apoyado sobre una superficie plana | • ligeramente doblado |



6

- No se permite hablar el paciente ni la persona que toma la presión arterial





HOW TO MONITOR BLOOD PRESSURE AT HOME

The perfect time is now.

Why should you monitor your blood pressure at home?

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

Why keep a blood pressure journal?

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

How to take your own blood pressure:

Before you measure:

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

Position yourself correctly:

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

Perform blood pressure measurement

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



CÓMO TOMAR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

El momento perfecto es ahora.

¿Por qué debería controlar su presión arterial en casa?

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

¿Por qué mantener un registro de presión arterial?

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

Cómo tomar su propia presión arterial:

Antes de medir:

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

Colocarse correctamente:

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

Realizar la medición de la presión arterial

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



ABCS OF HEART HEALTH

To reduce the risk of heart attack or stroke.



A

ASPIRIN

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



B

BLOOD PRESSURE control

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



C

CHOLESTEROL management

- Manage your CHOLESTEROL (see pg. 43).



S

SMOKING CESSATION

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



ABCs DEL SALUD DEL CORAZÓN

Para reducir el riesgo de ataque cardíaco o derrame cerebral.



A

ASPIRINA

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



B

Control DE LA PRESIÓN ARTERIAL

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



C

Gestión del COLESTEROL

- Maneja su COLESTEROL (vea la pág. 44).



S

DEJAR DE FUMAR

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



MANAGING YOUR MEDICATION

"Drugs don't work in patients who don't take them".

-C. Everett Koop, MD Former US Surgeon General

Take your medication(s) as prescribed:

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

Why is managing your medication(s) so important?

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



Why don't people take their medications correctly?

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

Tips for managing your medications include:

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

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



MANEJANDO SU MEDICACIÓN

"Las drogas no funcionan en pacientes que no la toman".

-C. Everett Keep, MD Ex Cirujano General de los EE. UU.

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

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

¿Por qué es tan importante manejar sus medicamentos?

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

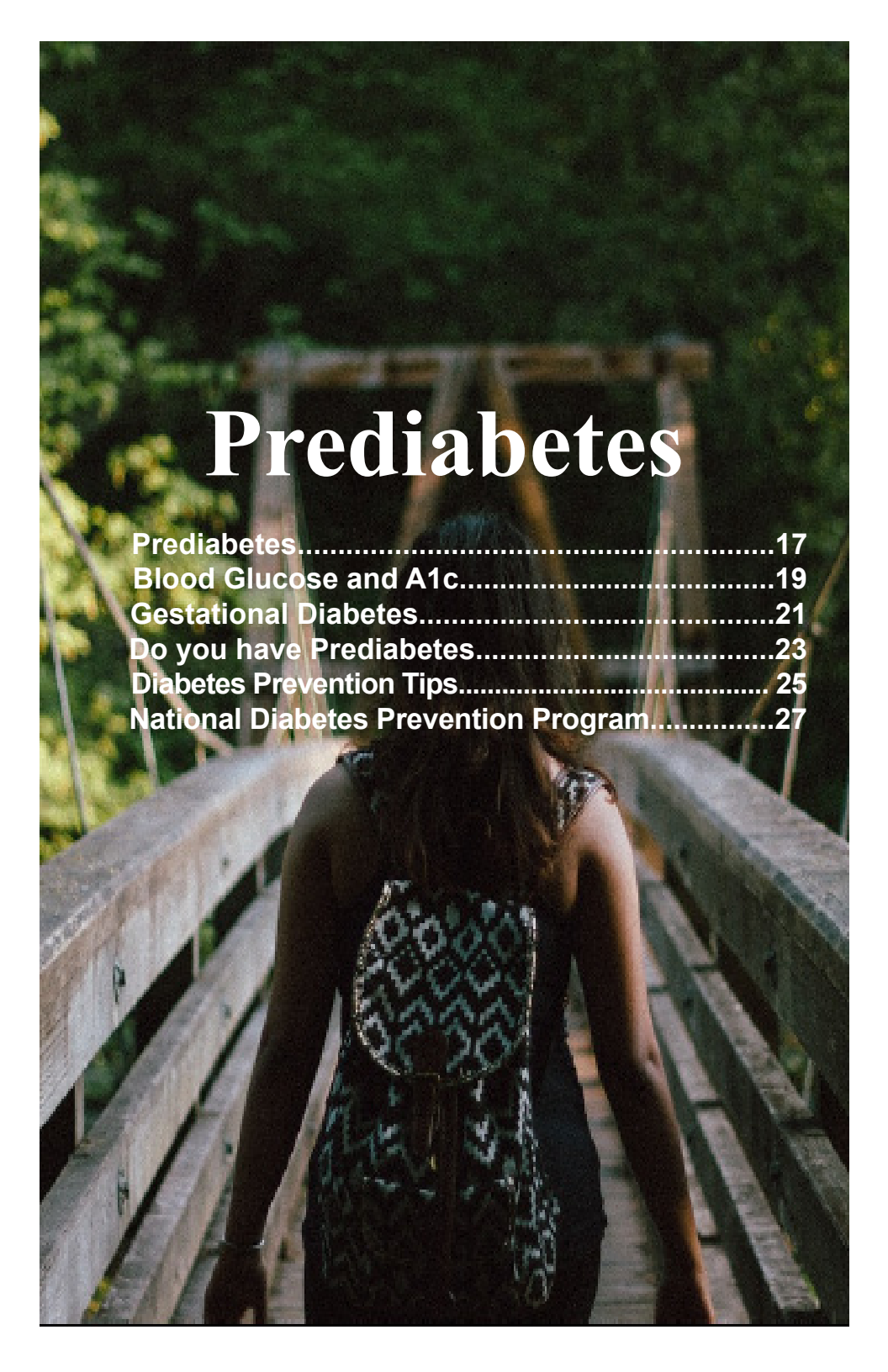


¿Por qué las personas no toman sus medicamentos correctamente?

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

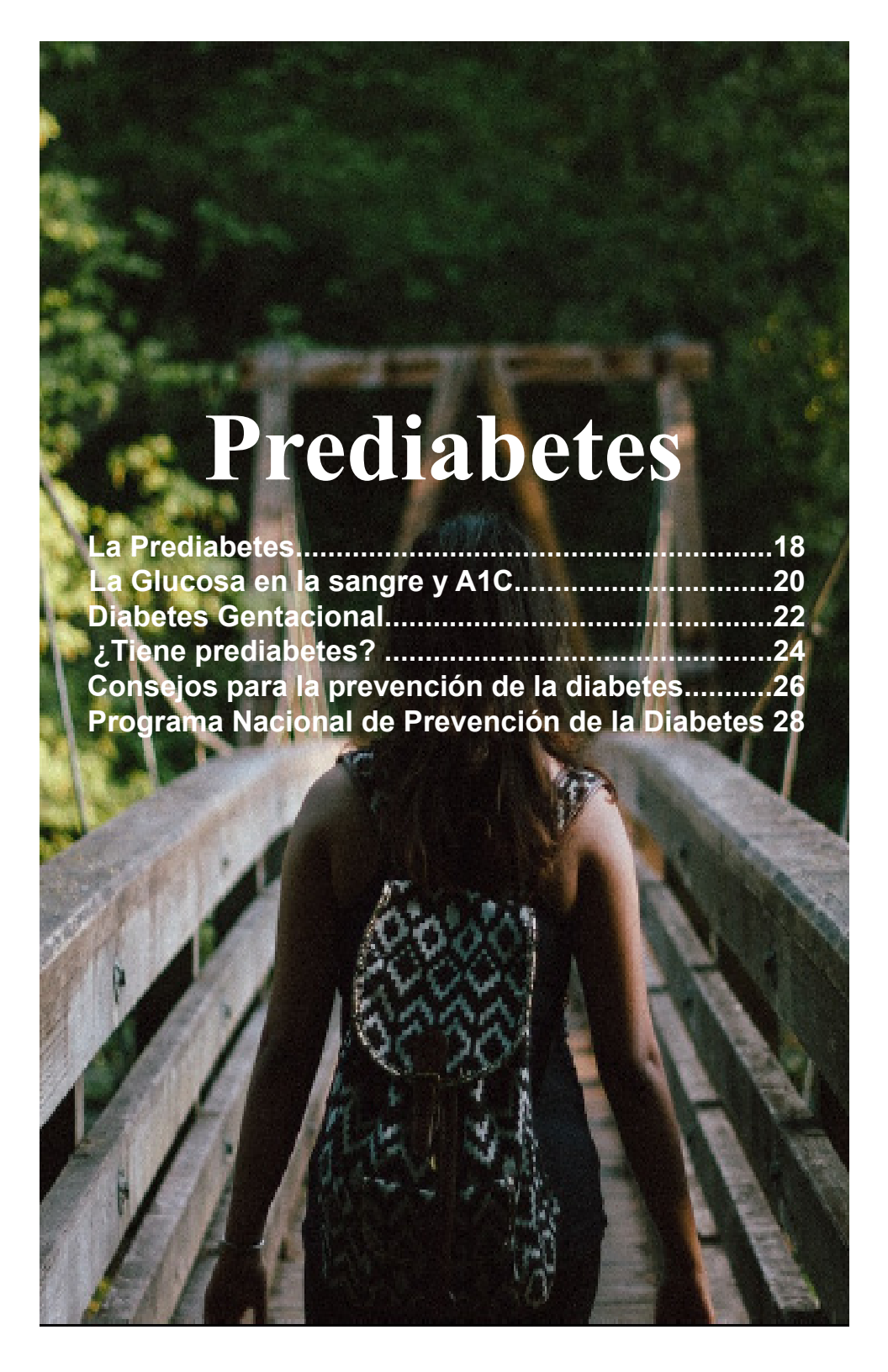
Consejos para manejar sus medicamentos incluyen:

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

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

Prediabetes

Prediabetes.....	17
Blood Glucose and A1c.....	19
Gestational Diabetes.....	21
Do you have Prediabetes.....	23
Diabetes Prevention Tips.....	25
National Diabetes Prevention Program.....	27

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

Prediabetes

La Prediabetes.....	18
La Glucosa en la sangre y A1C.....	20
Diabetes Gentacional.....	22
¿Tiene prediabetes?	24
Consejos para la prevención de la diabetes.....	26
Programa Nacional de Prevención de la Diabetes	28



PREDIABETES

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

What is prediabetes?

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

Who is at risk?

Those who are:

- 45+ years old
- Overweight (see pg. 33)
- Physically active less than 3 times per week
- African Americans, Hispanic/Latino Americans, American Indians/Alaska Natives, Pacific Islanders, and some Asian Americans

Those who have:

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

Those who have a history of:

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

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



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

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



LA PREDIABETES

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

¿Qué es la prediabetes?

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

¿Quién está en riesgo?

Aquellos que son:

- Más de 45 años
- Físicamente activo menos de 3 veces por semana
- Afroamericanos, Hispanos/Latinos, Indios Americanos /Nativos de Alaska, Isleños del Pacífico y algunos Asiáticoamericanos

Aquellos que tienen:

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

Aquellos que tienen un historial de:

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

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



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

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



BLOOD GLUCOSE AND A1C

Blood sugar is also called glucose.

Blood Sugar/Glucose

What is blood glucose?

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

Why should you measure your blood glucose?

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

Normal	↔	less than 100 mg/dl
Prediabetes	↔	100-125 mg/dl
Diabetes	↔	126 mg/dl or higher

A1C

What is A1C?

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

Why do you get tested for prediabetes?

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

Normal	↔	less than 5.7%
Prediabetes	↔	5.7%-6.4%
Diabetes	↔	6.5% or higher



LA GLUCOSA EN LA SANGRE Y A1C

El azúcar en la sangre también se llama glucosa.

Azúcar en A1C la sangre/Glucosa

¿Qué es la glucosa en sangre?

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

¿Por qué debería medir su glucosa en sangre?

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

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

¿Qué es A1C?

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

¿Por qué son importantes las pruebas?

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

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

A1C



GESTATIONAL DIABETES

High blood sugar and diabetes during pregnancy.

What is gestational diabetes?

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

When and why should you get tested?

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

Health Risks for Mother:

- 50% chance of getting Type 2 Diabetes later in life.
- Delivery problems.
- Obesity (see page 33).
- Preeclampsia - this causes high blood pressure.
- High blood pressure (see pg. 3).

Health Risks for Child:

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



LA DIABETES GESTACIONAL

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

¿Qué es la diabetes gestacional?

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

¿Cuándo y por qué debería hacerse la prueba?

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

Riesgos de Salud Para la Madre:

- 50% de probabilidades de contraer diabetes tipo 2 más adelante en la vida.
- Problemas de parto.
- Obesidad (vea la página 34).
- Preeclampsia: esto causa presión arterial alta.
- Presión arterial alta (vea la página 4).

Riesgos de Salud Para el Niño:

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



DO YOU HAVE PREDIABETES

Prediabetes Risk Test

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

Write your
score in
the box



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

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

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

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

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

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



Add up your score

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

If you weigh less than the amount in the left column (0 points)

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



¿TIENE PREDIABETES?

Prueba de Riesgo de Prediabetes

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

Escriba su
puntaje en
la caja.



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

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

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

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

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

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

Sume su puntaje



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

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



DIABETES PREVENTION TIPS

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

TIPS to prevent:

Prediabetes • Type 2 diabetes • Gestational diabetes

- Maintain a healthy weight or manage your weight (see pg. 31).
- If you are overweight, lose 5-7% of your body weight.
- Talk to your doctor about losing excess weight before pregnancy (see pg. 33).
- Eat a variety of healthy foods that are high in fiber and low in saturated fats and added sugars (see pgs. 37, 45).
- Be physically active. Move at least 30 minutes each day, 5 days per week (even during pregnancy) (see pg. 35).
- Stop smoking.
- Manage your blood pressure (see pg. 7).
- Control your cholesterol (see pg. 43).
- For mothers, get tested for diabetes 6-12 weeks after your baby is born, then every 1-3 years.
- Follow-up regularly with your healthcare provider.

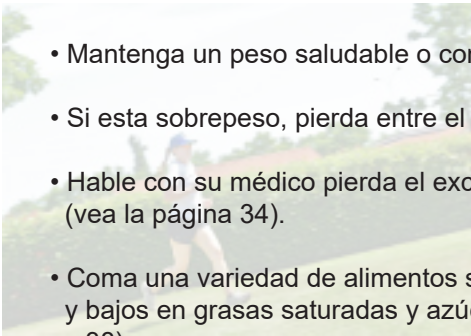
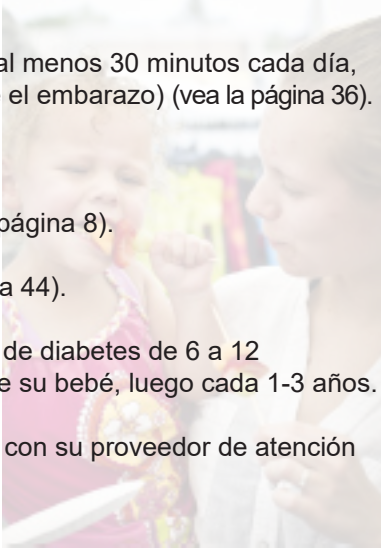


CONSEJOS PARA PREVENIR LA DIABETES

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

CONSEJOS para prevenir la:

Prediabetes • Diabetes tipo 2 • Diabetes gestacional

- 
- 
- Mantenga un peso saludable o controle su peso (vea la página 32).
 - Si esta sobrepeso, pierda entre el 5-7% de su peso corporal.
 - Hable con su médico pierda el exceso de peso antes del embarazo (vea la página 34).
 - Coma una variedad de alimentos saludables que sean altos en fibra y bajos en grasas saturadas y azúcares añadidos (vea los pgs. 46 y 38).
 - Estar físicamente activo. Muévase al menos 30 minutos cada día, 5 días a la semana (incluso durante el embarazo) (vea la página 36).
 - Deje de fumar.
 - Controle su presión arterial (vea la página 8).
 - Controle su colesterol (vea la página 44).
 - Para las madres, hágase la prueba de diabetes de 6 a 12 semanas después del nacimiento de su bebé, luego cada 1-3 años.
 - Haga un seguimiento regularmente con su proveedor de atención médica.



NATIONAL DIABETES PREVENTION PROGRAM

A proven prediabetes lifestyle intervention program.

What is the National Diabetes Prevention Program (NDPP)?

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

Eligibility

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

How is NDPP beneficial?

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

Course Features

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

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

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



PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

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

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

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

Elegibilidad:

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

¿Cómo es NDPP beneficioso?

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

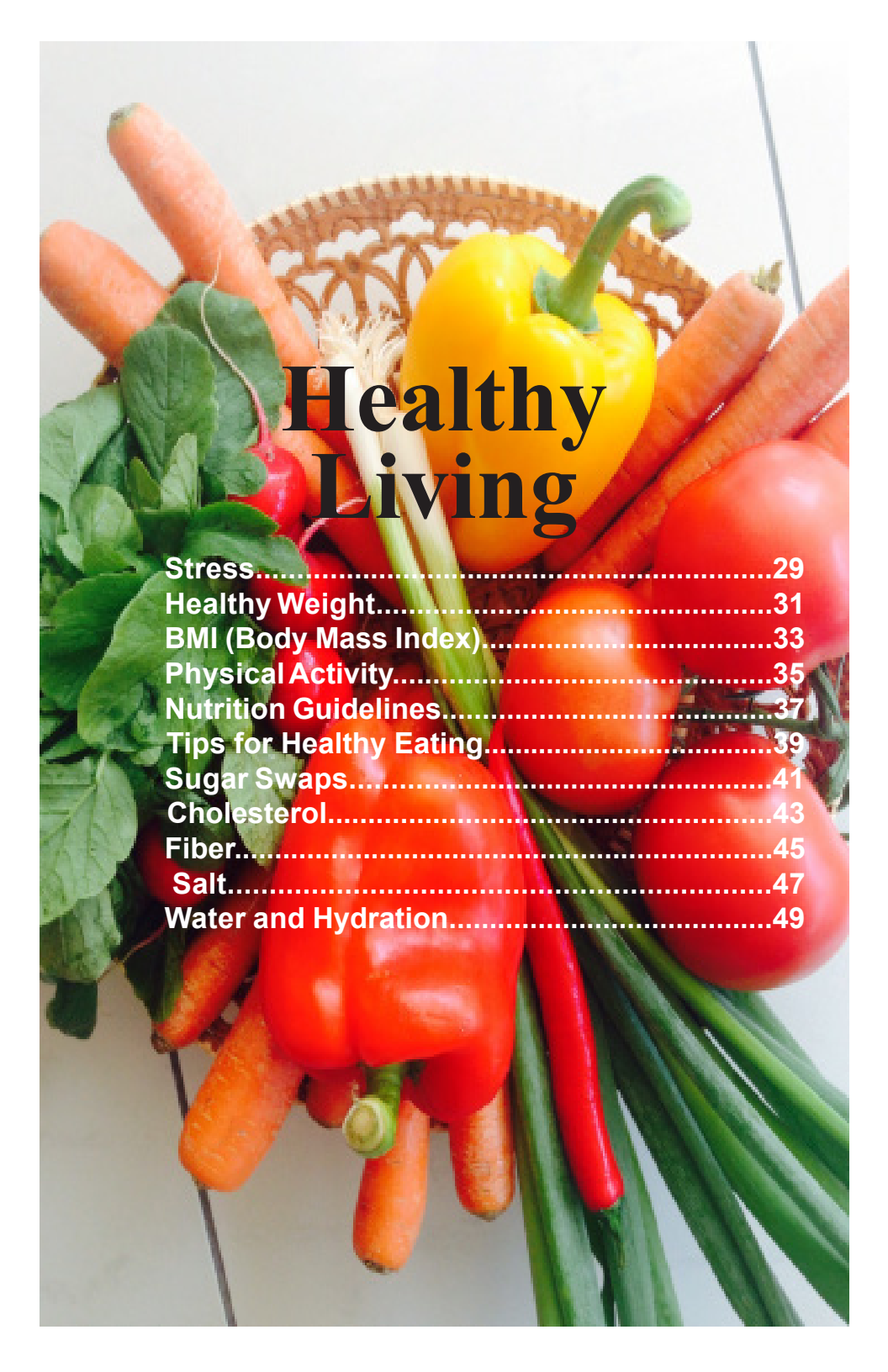
Características del curso:

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

¡Hable con su médico sobre inscribirse en el Programa

Nacional de Prevención de la Diabetes!

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

A top-down view of a woven basket filled with fresh vegetables. The basket contains several orange carrots, a large yellow bell pepper, a large red bell pepper, several red tomatoes, a bunch of green leafy vegetables, and a bunch of green onions. The vegetables are arranged in a way that they spill out of the basket, creating a vibrant and healthy scene.

Healthy Living

Stress.....	29
Healthy Weight.....	31
BMI (Body Mass Index).....	33
Physical Activity.....	35
Nutrition Guidelines.....	37
Tips for Healthy Eating.....	39
Sugar Swaps.....	41
Cholesterol.....	43
Fiber.....	45
Salt.....	47
Water and Hydration.....	49

A top-down view of a woven basket filled with fresh vegetables. The basket contains several orange carrots, a yellow bell pepper, a red bell pepper, a red chili pepper, several red tomatoes, and a bunch of green leafy vegetables. The vegetables are arranged in a way that they spill out of the basket, creating a vibrant and healthy appearance.

Vida Saludable

Estrés.....	30
Peso saludable.....	32
IMC (Índice máximo del cuerpo).....	34
Actividad física.....	36
Pautas de nutrición.....	38
Consejos para una alimentación saludable....	40
Intercambios de azúcar.....	42
Colesterol.....	44
Fibra.....	46
Sal.....	48
Agua e hidratación.....	50



STRESS

Stress is a state of mental or emotional strain.

Keys to Managing Your Stress



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



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



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



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



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

The Effects of Stress on Your Body

Body System

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

Weight

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

Brain

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

Heart

- Stroke
- Heartburn
- High blood pressure
- Heart disease

Sleep

- Fatigue
- Insomnia
- Excessive sleep



ESTRÉS

El estrés es un estado de tensión mental o emocional.

Claves Para Manejar Su Estrés



Los Efectos del Estrés en Su Cuerpo

Body System

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

Weight

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

Brain

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

Heart

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

Dormir

- Fatiga
- Insomnio
- Sueño excesivo

HEALTHY WEIGHT

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

Benefits of maintaining a healthy weight:

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

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

What can you do to lose weight?

- Keep track
 - Keep a food diary to see what you are eating.
 - Keep an activity diary to learn how much physical activity you get.
- Manage your stress (see pg. 29)
- Learn your BMI (Body Mass Index) (see pg. 33)
 - Calculating your BMI helps to identify how much weight you may need to lose to reduce risk of heart disease (see pg. 13), stroke, type 2 diabetes, and more.
- Tips for success
 - Eat the right portion sizes.
 - Participate in physical activities you enjoy (see pg. 35).
 - Learn healthier ways to prepare food (see pg. 39).

What is BMI?

- Stands for Body Mass Index.
- Screening tool finds out if you are at an unhealthy or healthy weight.
- Gives a range of what a healthy weight should be for someone your height.
- To calculate your BMI, see pg. 33.

PESO SALUDABLE

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

Benefits of maintaining a healthy weight:

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

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

¿Qué puede hacer para perder peso?

- Mantener un seguimiento
 - Mantener un diario de alimentos para ver cuánto está comiendo.
 - Mantener un diario de actividades para saber cuánta actividad física obtiene.
- Maneja su estrés (see pg. 30)
- Aprenda su IMC (Índice de Masa Corporal) (vea la página 34)
 - Calcule su IMC ayuda a identificar cuánto peso puede necesitar perder para reducir su riesgo de enfermedad cardíaca (vea la página 14), derrame cerebral, diabetes tipo 2 y más.
- Consejos para el éxito
 - Coma los tamaños de las porciones correctas.
 - Participa en actividades físicas que disfruta (vea la página 36).
 - Aprenda formas más saludables de preparar alimentos (página 40).

¿Qué es IMC?

- Significa Índice de Masa Corporal.
- Herramienta de detección para saber si tiene un peso saludable o no saludable.
- Da una buena idea de lo que debería ser un peso saludable para alguien de su altura.
- Para calcular su IMC, vea la página 34.

BMI (BODY MASS INDEX CHART)

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

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

TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

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

Bajo peso

Saludable

Exceso de peso

Obeso

Muy obeso

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



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



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



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



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



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



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



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



ACTIVIDAD FÍSICA

Tel momento perfecto es ahora.



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



Comience lentamente, luego gradualmente acumule.

Manténgase activo regularmente para que se convierta en parte de su estilo de vida.



Establezca expectativas y metas razonables.

No se desanime si tiene que parar. ¡Comience nuevamente tan pronto como pueda!



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



Obtenga apoyo

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



¡Hagalo divertido!

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



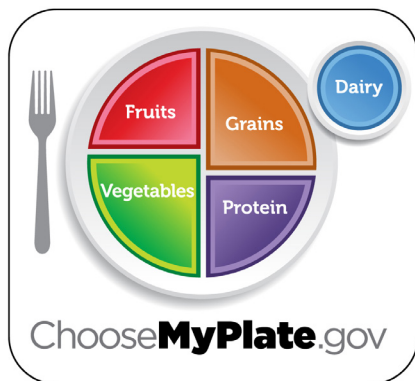
¡Celebra el éxito!

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



NUTRITION GUIDELINES

Focus on variety, amount, and nutrition.



Average Daily Recommendations

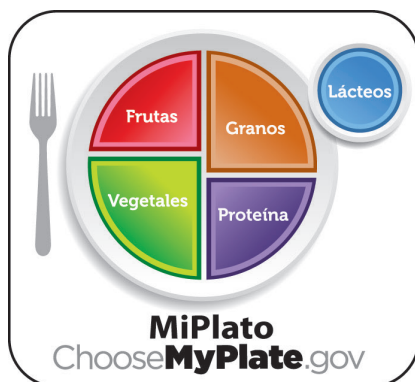
Examples

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



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Enfoque en variedad, cantidad y nutrición.



Recomendaciones Diarias Promedio

Ejemplos

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



TIPS FOR HEALTHY EATING

The perfect time is now.

Start with small changes

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

Make half your plate fruits and vegetables

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

Make half your grains whole grains

- Choose whole-grain foods more often than refined grains.
- Find high fiber, whole grain foods by reading the Nutrition Facts label and ingredient list.
- See the Fiber Fact Sheet (see pg. 45).

Move to low-fat and fat-free dairy

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

Vary your protein routine

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

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

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



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El momento perfecto es ahora.

Comience con pequeños cambios

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

Prepare la mitad de su plato con frutas y vegetales

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

Haga que la mitad de los granos que consume sean integrales

- Elija alimentos integrales con mayor frecuencia que los granos refinados.
- Encuentre alimentos con alto contenido de fibra y de granos enteros leyendo la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes.
- Consulte la Hoja de Fibra (vea la página 46).

Cambie a productos lácteos bajos en grasa y sin grasa

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

Varíe su rutina de proteínas

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

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

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



HEALTHY SWAPS

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

SWAP

Cooking oil, butter, lard/fat			Olive/Avocado oil or water
Sugar			Unsweetened applesauce
Store-bought salad dressings, ketchup, BBQ sauce, mayonnaise			Homemade dressings (controls the amount of sugar)
Sugar-sweetened soda, syrup/mixers			Sparkling water, flavored water (berries, mint, etc.)
Cakes, cookies, pastries, and candy bars			Fresh/frozen/canned fruit, trail mix
Store-bought granola bars, bagels, toaster pastries			Homemade granola (bulk nuts, seeds, dried fruit, and rolled oats)
Sugary breakfast cereals			Whole-grain, high fiber cereal
Whipped cream, artificial creamer			Honey, agave nectar, cinnamon or vanilla extract



INTERCAMBIOS SALUDABLES

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

CAMBIA

Aceite de cocina,
mantequilla, manteca
de cerdo/grasa



Aceite de oliva/aguacate
o agua

Azúcar



Salsa de manzana sin
azúcar

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



Aderezos caseros
(controle la cantidad
de azúcar)

Soda azucarada, sirope/
mezcladores



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

Tortas, galletas, pasteles
y barras de dulce



Fruta fresca/congelada/
enlatada

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



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

Cereales azucarados
para el desayuno



Cereales integrales con
alto contenido de fibra

Crema batida, crema
artificial



Miel, néctar de agave,
canela o extracto de
vainilla



What is Cholesterol?

- Cholesterol is a waxy substance. It's not *bad*, your body needs it to build cells, but too much can be a problem.
- Your liver makes all the cholesterol you need. Consuming excess cholesterol in food can give your body more than it needs.

Why Cholesterol matters:

- Cholesterol circulates in the blood. As blood cholesterol levels rise so does the risk to your health.
- It is important to know your cholesterol measurements so you can know your levels.

Types of Cholesterol

- **LDL** (low density lipoprotein) - the *bad* cholesterol, too much of this and it starts to build up in the inner walls of your arteries that feed the heart and brain.
 - Think of LDL as a family member who carries stuff through the house and drops it along the way.
- **HDL** (high density lipoprotein) - the *good* cholesterol, too little of this and LDL continues to build up instead of being "carried" by HDL back to the liver.
 - Think of this as the person who picks up the dropped stuff and puts it away.
- **Triglycerides** - the most common type of fat in the body; they store excess energy from your diet.

TOTAL CHOLESTEROL NUMBERS

HIGH

240 mg/dl and above

BORDERLINE HIGH

200-239 mg/dl

DESIRABLE

Less than 200 mg/dl

Foods to avoid

- Butter
- Fatty meat
- Full fat dairy
- Coconut and palm oil

Foods that lower cholesterol

- Oats
- Beans
- Vegetables
- Nuts
- Alternative milks
- Avocados
- Fish
- Olive oil



COLESTROL

Comproba. Cambia. Controle.

¿Qué es el Colesterol?

- El colesterol es una sustancia cerosa. No es *malo*; su cuerpo lo necesita para construir celdas, pero demasiado puede ser un problema.
- Suhígado produce todo el colesterol que necesita. Exceso de consumo el colesterol en los alimentos puede darle a su cuerpo más de lo que necesita.

¿Por Qué el Colesterol Importa?

- El colesterol circula en la sangre. A medida que aumentan los niveles de colesterol en la sangre, también aumenta el riesgo para su salud.
- Es importante conocer sus mediciones de colesterol para que pueda conocer sus niveles.

NÚMEROS TOTALES DE COLESTROL

ALTO

240 mg/dl o más

LIMITE ALTO

200-239 mg/dl

DESEABLE

Menos que 200 mg/dl

Tipos de Colesterol

- **LDL (lipoproteína de baja densidad):** el colesterol *malo*, demasiado de esto y comienza a acumularse en las paredes internas de las arterias que alimentan el corazón y el cerebro.
 - Piense en LDL como un miembro de la familia que lleva cosas a través de la casa y las deja caer en el camino
- **HDL (lipoproteína de alta densidad):** el *bueno* colesterol, muy poco de esto y LDL continúa acumulándose en lugar de ser “transportado” por HDL de regreso al hígado
 - Piense en esto como la persona que recoge las cosas caídas y las guarda.
- **Triglycerides** - el tipo más común de grasa en el cuerpo; almacenan el exceso de energía de su dieta.

Comidas que se deben evitar

- Mantequilla
- Carne grasosa
- Leche entera
- Aceite de coco y palma

Alimentos que reducen el colesterol

- Avena
- Frijoles
- Vegetales
- Nueces
- Leche alternativa
- Aguacates
- Pescado
- Aceite de oliva



FIBER

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

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

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

Facts about fiber:

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

Easy ways to add fiber to your diet:

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

High-fiber Super Foods



1 cup
strawberries
= 4 grams



1 pear
= 4 grams



3/4 cup
lentil soup
= 14 grams



3/4 cup
plain popcorn
= 4 grams



1/2 cup fiber
rich cereal
= 13 grams



3/4 cup
oatmeal
= 3 grams



FIBRA

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

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

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

Datos sobre la fibra:

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

Formas sencillas de agregar fibra a su dieta:

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

Súper Alimentos con Alto Contenido de Fibra



1 taza
de fresas
= 4 gramos



1 pera
= 4 gramos



3/4 taza
de sopa de
lentejas
=14 gramos



3 tazas
de palomitas
de maíz
= 4 gramos



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



3/4 taza
de avena
=3 gramos



SALT

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

Does your daily sodium intake matter?

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

Daily sodium recommendation:

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

The Salty Six

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

TIPS to reduce your sodium intake:

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





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

¿Su ingesta diaria de sodio es importante?

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

Recomendación diaria de sodio:

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

Los Seis Salados

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

Consejos para reducir su consumo de sodio:

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





WATER AND HYDRATION

Keeping your body hydrated helps improve your overall health.

Why Should I Drink Water?

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

Signs of Dehydration



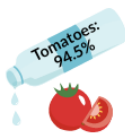
- Increase in thirst
- Dry mouth
- Fatigue
- Dizzy or headache
- Constipation
- Dark yellow or low urine output
- Irritability
- Rapid heart rate

Your body needs more water when you are:



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

Top 10 Water Rich Foods



Tips for drinking more fluids:

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



AGUA E HIDRATACIÓN

Mantener su cuerpo hidratado ayuda a mejorar su salud general.

¿Por qué debería beber agua?

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

Signos de deshidratación:



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

Su cuerpo necesita más agua cuando:



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

Los 10 mejores alimentos ricos en agua:



Consejos para beber más líquidos:

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