

Diabetes



LECCIÓN DE SALUD SOBRE LA DIABETES | Descripción general de la lección

Bienvenida

- Tema del programa

Lección de salud

- ¿Qué es la diabetes?
- Relación entre las enfermedades cardíacas y el ataque o derrame cerebral
- Hacerse cargo para reducir el riesgo

Reflexión final

- Vivir con diabetes de tipo 2
- Creación de una cultura de salud
- Recursos en línea



¿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.

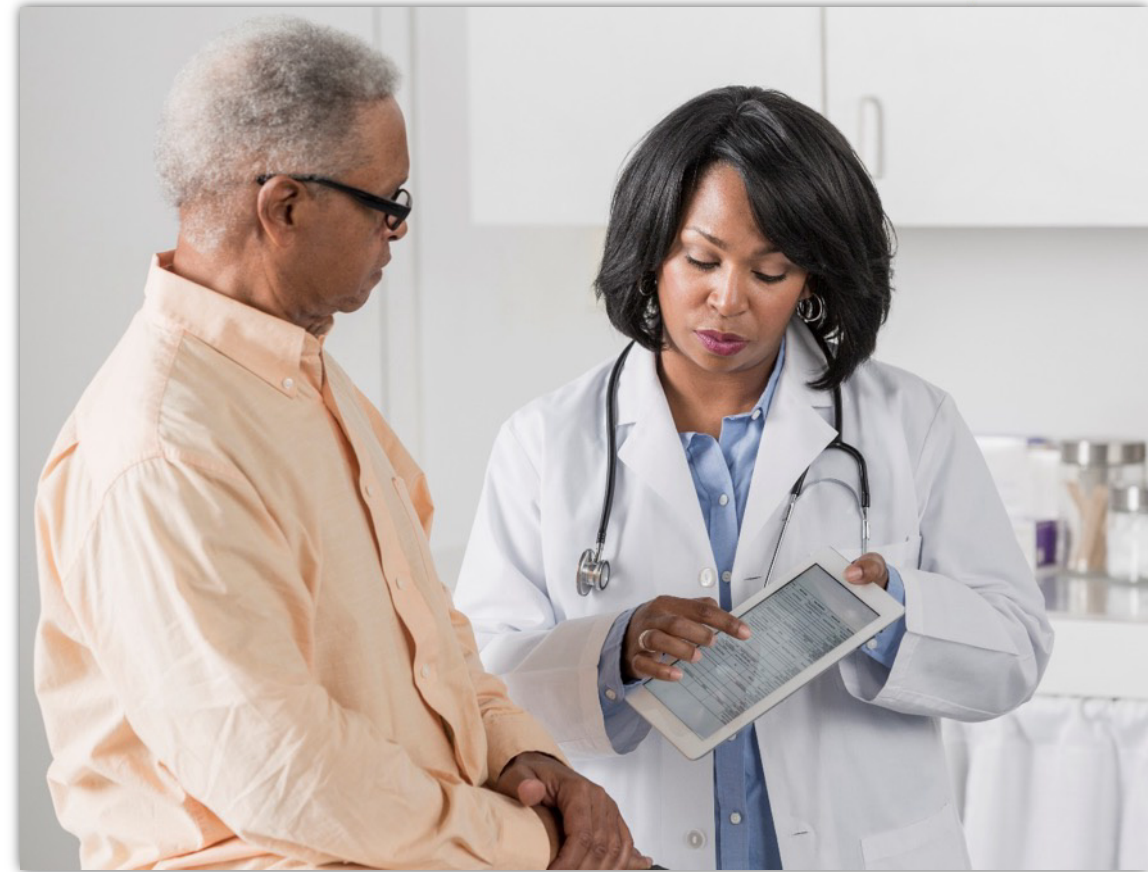
Visita [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) para obtener más información.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Después de la lección de hoy:

- Entenderás qué es la diabetes.
- Sabrás acerca de su vínculo con las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales.
- Entenderás cómo hacerte cargo de tu salud para reducir el riesgo.



PUNTO 1 | ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección que hace que los niveles de glucemia (o azúcar en sangre) aumenten demasiado.

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



Más de 37 millones de estadounidenses tienen diabetes diagnosticada o no diagnosticada.

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 tienes diabetes, el cuerpo no produce la insulina suficiente o no puede usarla de la manera correcta. Esto hace que los niveles de glucemia aumenten demasiado.



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

Tienes más probabilidades de tener diabetes de tipo 2 si eres:

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

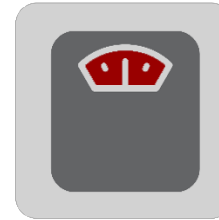


ALGUNAS PERSONAS PRESENTAN UN MAYOR RIESGO

También tienes más probabilidades de tener diabetes de tipo 2 si:



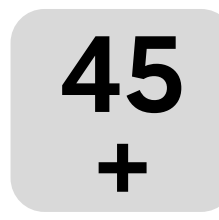
Tienes antecedentes familiares de diabetes



Tienes sobrepeso u obesidad



Recibes un diagnóstico de diabetes durante el embarazo



Tienes 45 años o más



No haces actividad física

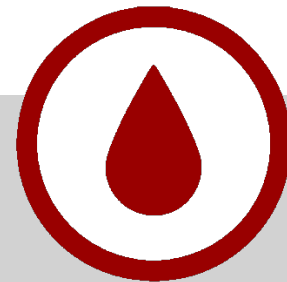


Tienes presión arterial alta

EXPLICACIÓN DE LA DIABETES DE TIPO 2

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

Cuando tienes diabetes de tipo 2, el cuerpo 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 demasiados elevados.

EXPLICACIÓN DE LA RELACIÓN

Para llevar una vida más prolongada y sana con diabetes de tipo 2, hay que comenzar por conocer su relación con las enfermedades cardíacas.

Las personas que viven 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.



EXPLICACIÓN DE LA RELACIÓN

Los vasos sanguíneos dañados tienen más probabilidades de sufrir lesiones 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 ataque cardíaco, un ataque o derrame cerebral, enfermedad renal o insuficiencia cardíaca.**



EXPLICACIÓN DE LA RELACIÓN

Las personas que viven con diabetes de tipo 2 suelen tener factores de riesgo como los siguientes:

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

que contribuyen al riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares



CUATRO PREGUNTAS PARA HACERLE A TU MÉDICO

Aquí hay cuatro preguntas que debes hacerle a tu médico sobre la diabetes y el corazón:

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



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

VIDEO: PREGUNTAS PARA HACERLE A TU MÉDICO



[Preguntas para hacerle a tu médico - YouTube](#)

PUNTO 2 | Hazte cargo de tu salud

Ya sea que tengas diabetes de tipo 2 o no, añade estos puntos a tu lista de comprobación de autocuidados:

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



PUNTO 2 | Hazte cargo de tu salud

Ya sea que tengas diabetes de tipo 2 o no, añade estos consejos a tu lista de comprobación de autocuidados:

3. Controla el estrés de manera adecuada.
4. Controla y lleva un registro de tu glucemia, presión arterial, colesterol y peso.
5. Toma tus medicamentos según las indicaciones.

Además, si tienes diabetes de tipo 2:

6. Hazte una revisión anual de la salud renal.



CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 1:

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

VERDADERO

FALSO



CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 1:

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

VERDADERO

FALSO



CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 2:

Las personas que viven con diabetes tienen dos veces más probabilidades de sufrir complicaciones derivadas de enfermedades cardíacas.

VERDADERO

FALSO



CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 2:

Las personas que viven con diabetes tienen dos veces más probabilidades de sufrir complicaciones derivadas de enfermedades cardíacas.

VERDADERO

FALSO



CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 3:

Controlar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO



CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 3:

Controlar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO



CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 4:

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

VERDADERO

FALSO



CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 4:

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

VERDADERO

FALSO



CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 5:

Jamás podré volver a comer algo con azúcar.

VERDADERO

FALSO



CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 5:

Jamás podré volver a comer algo con azúcar.

VERDADERO

FALSO



CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 6:

Añadir algo de movimiento a tu día es una forma de cuidarte de la diabetes *y* de cuidar tu corazón.

VERDADERO

FALSO



CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 6:

Añadir algo de movimiento a tu día es una forma de cuidarte de la diabetes *y* de cuidar tu corazón.

VERDADERO

FALSO



PUNTO 3 | Aprende más y únete

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.

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



ÚNETE A KNOW DIABETES BY HEART™

Comienza tu recorrido por el cuidado del corazón uniéndote a Know Diabetes by Heart.

Inscríbete para recibir acceso a recursos adicionales que te ayudarán a ti y a tus seres queridos que tienen diabetes de tipo 2 a mantenerse informados.

Algunos de los recursos incluyen lo siguiente:

- 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 Pregúntale a los especialistas
- Boletines mensuales con información adicional, consejos y herramientas



MÓDULO DE APRENDIZAJE EN LÍNEA

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

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

[Hablemos de diabetes, enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales \(principledtechnologies.com\)](https://principledtechnologies.com)

Utilice esta oportunidad de aprendizaje en línea para:

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

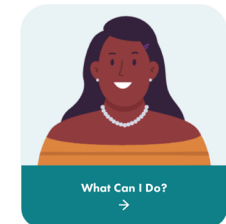
¡Comienza hoy mismo!

Escanea ahora para descubrir cómo la oportunidad de aprendizaje electrónico Hablemos de diabetes de tipo 2 te ayuda a adoptar una función activa en tu salud.

ESCANÉAME



Let's Talk About Diabetes, Heart Disease, & Stroke



KnowDiabetesbyHeart™

RED DE APOYO DE LA AHA

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

- **Conéctate y habla de temas con gente como tú.**
- **Comparte tu historia.**
 - Inicia una conversación.
 - Inspira a otros.
 - Comparte un blog personal.
- **Regístrate aquí:** [Inicio \(heart.org\)](https://heart.org)



VIVIR CON DIABETES DE TIPO 2

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

Vivir con diabetes de tipo 2



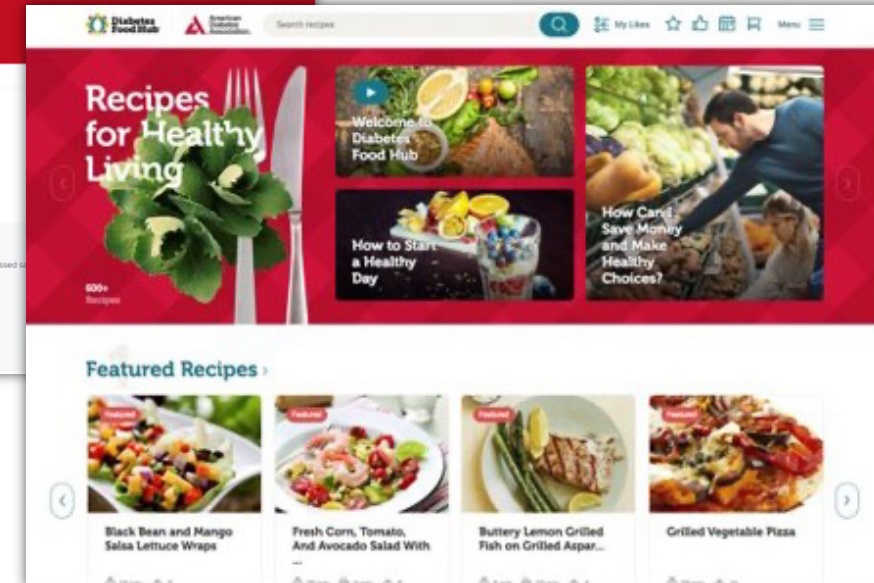
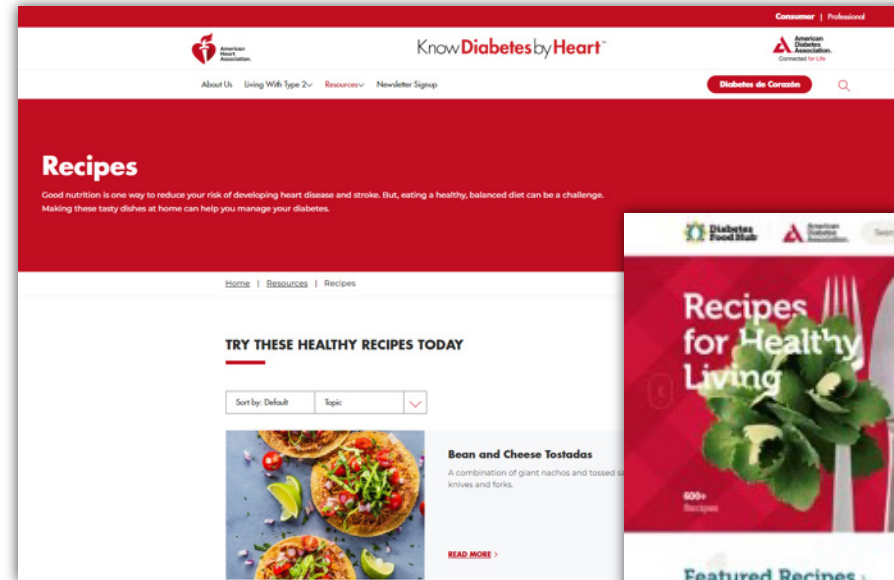
RECURSOS DE RECETAS SALUDABLES PARA DIABÉTICOS

Recetas de Know Diabetes by Heart:

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

Diabetes Food Hub:

- Más de 1,000 recetas aptas para diabéticos
- Planificador interactivo de comidas
- Listas de compras editables
- Consejos de especialistas en nutrición de la ADA
- DiabetesFoodHub.org



LLAMADA A LA ACCIÓN

- Infórmate sobre la diabetes y su relación con las enfermedades cardíacas, los ataques o derrames cerebrales y la enfermedad renal crónica.
- Elige uno de los sencillos consejos para tomar las riendas de tu salud y empieza hoy mismo.
- Síguenos en [@AmericanHeart](#) en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.

A continuación, comparte lo que has aprendido con cinco amigos.

Háblales de la relación entre la diabetes y las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales, y anímalos a aprender más.

