



# LECCIÓN DE SALUD DE KNOW DIABETES BY HEART

# KNOW DIABETES BY HEART | DESCRIPCIÓN DE LA LECCIÓN

## BIENVENIDOS

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

## LECCIÓN DE SALUD: KNOW DIABETES BY HEART

- ¿Qué es la diabetes?
- La conexión con las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales
- Tomar control para reducir el riesgo
- Únase a la iniciativa Know Diabetes by Heart

## COMENTARIOS DE CIERRE

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?
- Cree una cultura de salud
- Recursos en línea



## ¿QUÉ ES KNOW **DIABETES BY HEART**?

La iniciativa de la Asociación Americana del Corazón y la Asociación Americana de Diabetes, **Know Diabetes by Heart™**, tiene como fin facultar a las personas que viven con diabetes tipo 2 para reducir su riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

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



## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

### Después de la lección, usted:

- Comprenderá lo que es la diabetes.
- Se enterará de la conexión a las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- Comprenderá cómo tomar control de su salud para reducir el riesgo.
- Sabrá cómo unirse a la iniciativa Know Diabetes by Heart.



## PUNTO 1 - ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una aflicción que causa que los niveles de glucosa sanguínea (azúcar en la sangre) se eleven demasiado.

Estos niveles de glucosa sanguínea pueden causar daños de diferentes maneras, y la diabetes te hace más propenso a desarrollar un ataque cardíaco o derrame cerebral.



## PUNTO 1 - ¿QUÉ ES LA DIABETES?

### Cómo funciona:

Su cuerpo produce y usa insulina (una hormona) para mantener el azúcar en la sangre dentro del rango normal.

Cuando tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla de manera eficiente. Esto causa que sus niveles de azúcar en la sangre suban demasiado.



## TIPOS DE DIABETES

### Diabetes tipo 1

**Alrededor del 5-10%  
de los casos**

Su cuerpo produce poco  
o nada de insulina.

### Diabetes tipo 2

**Alrededor del 90-95%  
de los casos**

Su cuerpo produce insulina  
pero no la usa bien o no  
produce suficiente.

### Diabetes en el embarazo

Su cuerpo no puede  
producir ni usar toda la  
insulina que necesita  
para el embarazo.

## ALGUNAS PERSONAS CORREN MAYOR RIESGO

**Es más propenso a desarrollar diabetes tipo 2 si es:**

- hispano o latino
- negro o afroamericano
- indígena americano
- asiático (especialmente del sur de Asia)
- de las Islas del Pacífico





## ALGUNAS PERSONAS CORREN MAYOR RIESGO

También es más propenso a desarrollar diabetes tipo 2 si:



Pertenece a una familia con un historial de diabetes



Tiene sobrepeso u obesidad



La diagnostican con diabetes durante el embarazo



Tienes 45 años o más



No hace suficiente ejercicio

## COMPRENDER LA DIABETES TIPO 2

**La insulina** es una hormona que su cuerpo produce para mantener la glucosa sanguínea a los niveles correctos.

Cuando tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no puede producir suficiente insulina o no puede usarla de la manera correcta.

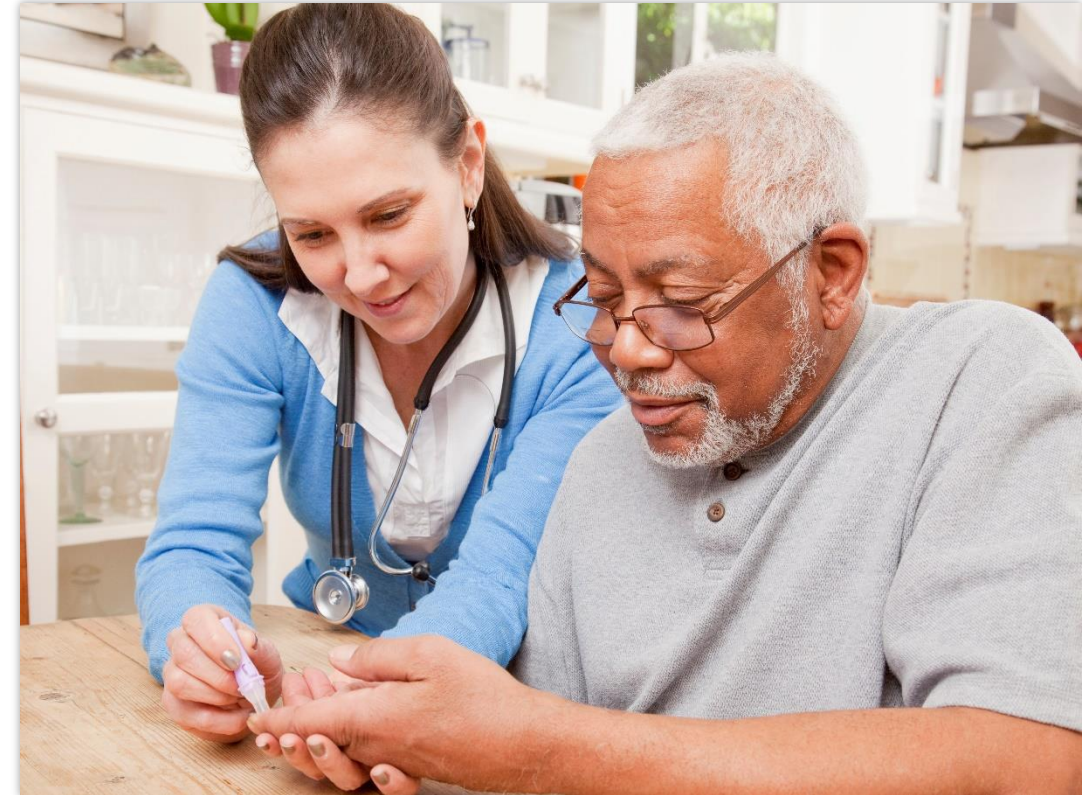


**La diabetes tipo 2 causa que los niveles de glucosa sanguínea (también llamada azúcar en la sangre) sean demasiado altos.**

## COMPRENDER LA CONEXIÓN

**Vivir una vida más larga y más saludable con diabetes tipo 2 empieza con saber la conexión a las enfermedades cardíacas.**

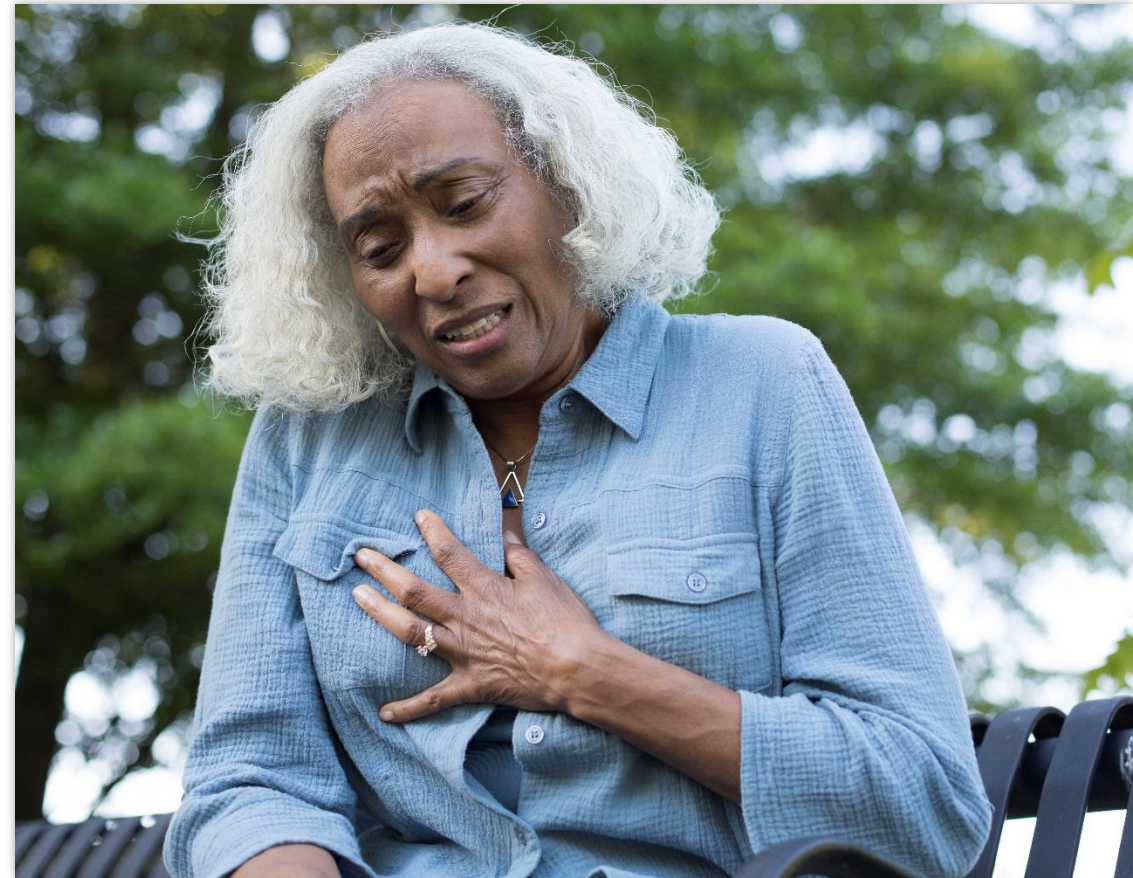
Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Cuando la diabetes no se controla, se pueden dañar los vasos sanguíneos.



## COMPRENDER LA CONEXIÓN

Los vasos sanguíneos dañados están más propensos a lastimarse debido a la presión sanguínea alta, la acumulación de placa y la inflamación de las arterias.

La acumulación de placa puede bloquear las arterias y provocar un ataque cardíaco, **derrame cerebral o falla cardíaca.**



## COMPRENDER LA CONEXIÓN

La gente que vive con diabetes tipo 2 a menudo tiene factores de riesgo, como:

- hipertensión arterial
- malos niveles de colesterol
- obesidad
- falta de actividad física

todo lo cual contribuye al riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular.



## 4 PREGUNTAS PARA SU DOCTOR

**Aquí verá cuatro preguntas que debe hacer a su doctor sobre diabetes y su corazón:**

- ¿Qué cambios puedo hacer para cuidar mi corazón?
- ¿Qué puedo hacer antes de mi próxima cita?
- ¿Cómo sabré si los cambios que he hecho están marcando la diferencia?
- ¿Qué recursos pueden ayudarme a obtener más información?



## VIDEO: *DELE UN 2º VISTAZO AL TIPO 2*



## PUNTO 2 - TOME CONTROL DE SU SALUD

**Ya sea que tenga diabetes tipo 2 o no, agregue estos consejos a su lista de cuidados personales:**

1. Hable con su proveedor de atención médica en su próxima cita sobre formas de reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.
2. Haga cambios en su estilo de vida que incluyan:
  - llevar una dieta saludable para el corazón
  - lograr y mantener un peso saludable
  - estar físicamente activo
  - no fumar





## PUNTO 2 - **TOME CONTROL DE SU SALUD**

**Ya sea que tenga diabetes tipo 2 o no, agregue estos consejos a su lista de cuidados personales:**

3. Maneje el estrés de manera apropiada.
4. Monitoree y mantenga registro de la glucosa sanguínea, presión sanguínea, colesterol y peso.
5. Tome sus medicamentos según los recetan.



# CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



## PREGUNTA 1:

Consultar a su doctor con regularidad puede ayudarle a manejar la diabetes.

VERDADERO

FALSO

# CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



## PREGUNTA 1:

Consultar a su doctor con regularidad puede ayudarle a manejar la diabetes.

VERDADERO

FALSO

## CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



### **PREGUNTA 2:**

**Las personas con diabetes son dos veces más propensas a desarrollar complicaciones de enfermedades cardíacas.**

**VERDADERO**

**FALSO**

## CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



### PREGUNTA 2:

Las personas con diabetes son dos veces más propensas a desarrollar complicaciones de enfermedades cardíacas.

VERDADERO

FALSO

# CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



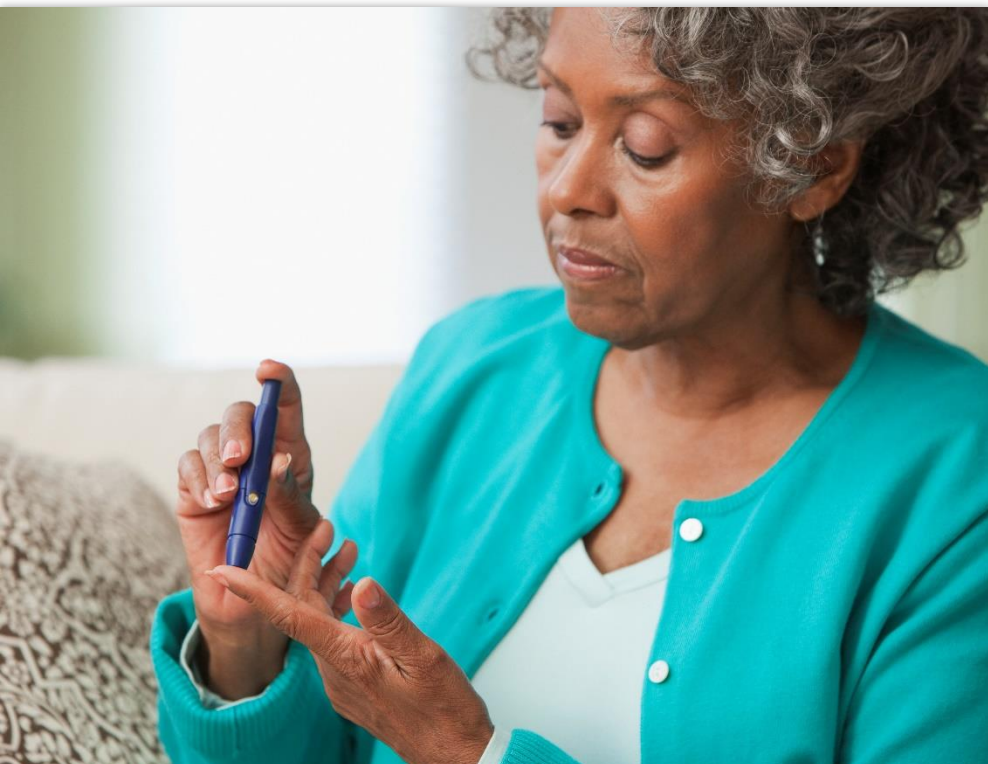
## PREGUNTA 3:

Manejar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO

## CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



### PREGUNTA 3:

Manejar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO

## CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



### PREGUNTA 4:

Jamás podré volver a comer algo que tenga azúcar.

VERDADERO

FALSO



## CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



### PREGUNTA 4:

Jamás podré volver a comer algo que tenga azúcar.

VERDADERO

FALSO

## CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



### PREGUNTA 5:

**Agregar algo de movimiento en su día es una manera de cuidar la diabetes y su corazón.**

**VERDADERO**

**FALSO**

# CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



## PREGUNTA 5:

**Agregar algo de movimiento en su día es una manera de cuidar la diabetes y su corazón.**

**VERDADERO**

**FALSO**

## PUNTO 3 - APRENDA MÁS Y ÚNASE

### Know Diabetes by Heart

proporciona las herramientas y los recursos necesarios para lograr conversaciones más informadas entre las personas que viven con diabetes tipo 2 y sus doctores.

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



Know **Diabetes** by **Heart**™

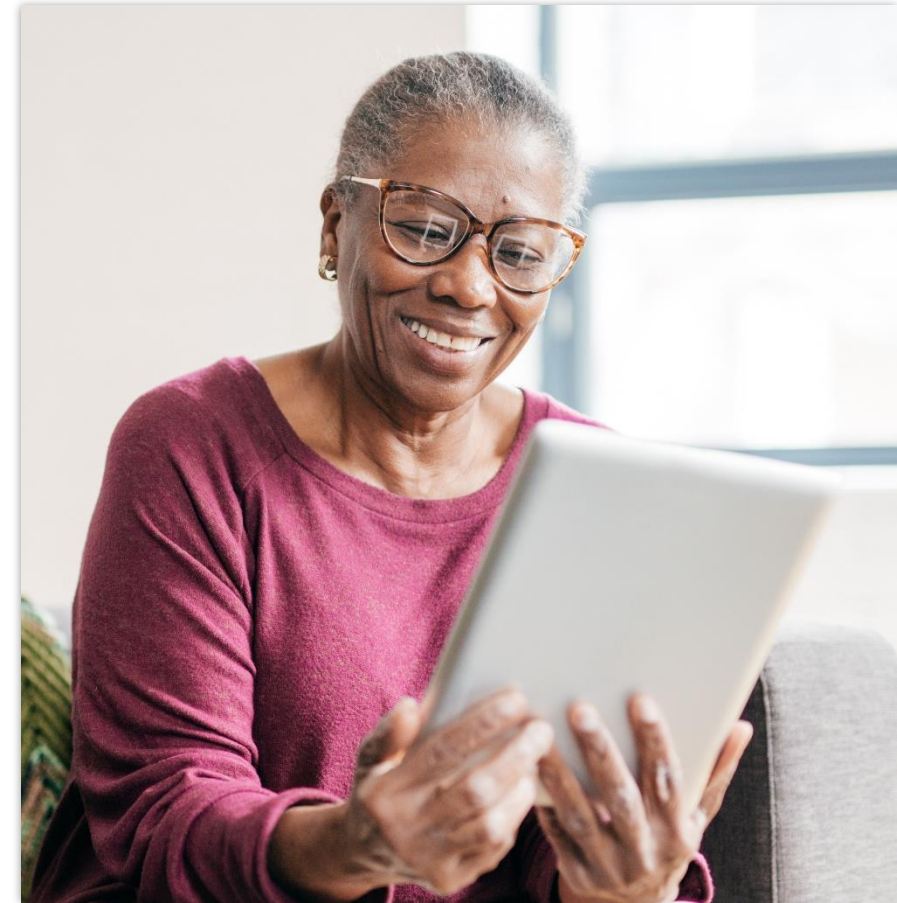
## ÚNASE A KNOW DIABETES BY HEART™

**Empiece su camino al cuidado del corazón con unirse a Know Diabetes by Heart.**

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

Algunos de los recursos incluyen:

- Programa de un año de la ADA, Living With Type 2 Diabetes®
- Una serie mensual Preguntas y Respuestas 'Pregunte a los Expertos' de la ADA
- Recetas saludables
- Un boletín mensual con información, consejos y herramientas adicionales



Know **Diabetes** by **Heart**™



American  
Heart  
Association.



## LLAMADO A LA ACCIÓN

- Aprenda sobre la diabetes y su conexión con las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- Elija uno de los cinco consejos sencillos para tomar control de su salud y empezar hoy mismo.
- Visite [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) para informarse más y unirse a la iniciativa.



**Después comparta con cinco amigos lo que ha aprendido.**

Dícales sobre la conexión entre la diabetes y las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales y anímelos a que se informen más.



American Heart Association®

You're the Cure

## SU VOZ CUENTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia al hablar en defensa de las políticas que ayudan a crear comunidades más sanas y vidas más sanas.

Únase a **You're the Cure** hoy mismo y sea de los primeros en enterarse cuándo se aprueban grandes iniciativas de políticas o cuándo se necesita su ayuda para abogar por un futuro saludable.

Envíe un texto con **EMPOWER** al **46839**,  
¡úñase hoy mismo!





American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

## ¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

**EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar cambios mediante justicia de salud en sus comunidades.**

Somos catalizadores del cambio, lo que da lugar a la ecuación de igualdad.

**Declaración de la misión de AHA:**  
**Ser una fuerza incansable para un mundo de vidas más largas y más saludables.**







American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

## USE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

**Puede ayudarnos a que las comunidades se unan en el camino a crear una cultura de salud sustentable.**

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

¡Inscríbese para ser un embajador e informarse cómo puede ser parte del movimiento!

**¡Únase a nosotros mientras impactamos la salud de todos en nuestras comunidades!**





American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

## CONCLUSIÓN

**¡Valoramos sus comentarios!**

Díganos qué fue lo que  
más le gustó.

Envíenos un correo  
electrónico a:  
[empoweredtoserve@heart.org](mailto:empoweredtoserve@heart.org)





American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

# CON **EMPOWERED TO SERVE**, ESTAMOS FACULTADOS PARA SERVIR ...SERVIR NUESTRA SALUD, SERVIR A NUESTRA COMUNIDAD



La Asociación Americana del Corazón requiere que este documento se cite de la siguiente forma:  
Lecciones de salud EmPOWERED to Serve de la Asociación Americana del Corazón. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empoweredtoserve)