

**Usted es el corazón de la familia
...cuide su corazón.**



**You are the heart of your family
...take care of it.**



PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES

www.ndep.nih.gov o 1-800-860-8747

TTY: 1-866-569-1162

NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM

www.ndep.nih.gov or 1-800-860-8747

TTY: 1-866-569-1162



NIH Pub. No. 11-73925S
NDEP-58FC
septiembre del 2014
September 2014

NDEP  **National Diabetes Education Program**

A program of the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention

Notas para el presentador o instructor:

Descripción:

Ésta es una presentación ilustrada de fácil comprensión con puntos de enseñanza* y preguntas de discusión** en inglés y en español. El rotafolio viene con cuatro volantes: *Usted es el corazón de la familia...cuide su corazón, Ayude a un ser querido que tiene diabetes, ¿Qué y cuánto debo comer?* y *Aprenda a leer la etiqueta de los alimentos*. Las copias maestras de estos volantes están incluidas tanto en el rotafolio como en el CD anexo para que pueda sacar cuantas copias necesite.

Propósito: Este rotafolio bilingüe es una herramienta para uso de los promotores de salud comunitarios para cuando estén trabajando con personas o grupos hispanos o latinos que tengan diabetes y con sus familias. Sirve para mejorar su entendimiento de cómo la diabetes aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y qué acciones deben tomarse para reducir este riesgo.

Cómo usar el rotafolio:

Revise el rotafolio y los volantes para familiarizarse con los materiales antes de trabajar con las personas o grupos. Las preguntas de discusión sirven para ayudarle a guiar la conversación.

Tiempo sugerido:

45 a 60 minutos

* **Los puntos de enseñanza** son mensajes clave que debe compartir con el grupo para aumentar su conocimiento y crear conciencia sobre el vínculo entre la diabetes y las enfermedades del corazón. Los puntos de enseñanza incluyen pasos de acción para realizar cambios en el estilo de vida.

** **Las preguntas de discusión** le ayudarán a animar al grupo para que todos participen. *Las preguntas de discusión están en cursivas y en negritas*. Cuando utilice este rotafolio con una sola persona, se pueden cambiar las preguntas de discusión para cumplir con las necesidades de esa persona.

Presenter/ Instructor Notes:

Description:

Easy-to-understand illustrated presentation with teaching points* and discussion questions** in both Spanish and English. The flip chart uses four handouts: *You are the heart of your family...take care of it, Help a Loved One with Diabetes, What and how much should I eat?* and *Learn how to read food labels*. Copier-ready masters of these handouts are included. The enclosed CD contains the flip chart handouts.

Purpose: This bilingual flip chart is a tool for community health workers. It is to be used when working with Hispanic/Latino individuals or groups with diabetes and their families. It improves their understanding of how diabetes increases their risk of heart disease and the necessary actions they can take to reduce this risk.

How to use the flip chart:

Review the flip chart and handouts to become familiar with the materials before working with individuals and groups. The discussion questions will help you guide the discussion.

Time Suggested:

45 to 60 minutes

* **Teaching points** are key messages that you should share with group members to help increase their knowledge and awareness of the link between diabetes and heart disease. The teaching points include action steps for making lifestyle changes.

** **Discussion questions** will help you encourage group participation. *Discussion questions are in italics and bold*. When using this flip chart with an individual, the discussion questions can be changed to meet the needs of that individual.

**Usted es el corazón de la familia
...cuide su corazón.**



**You are the heart of your family
...take care of it.**



Dibujo educativo 1

- Preséntese al grupo y haga que cada uno de los participantes se presente.
REPARTA LOS VOLANTES.
- **Puntos de enseñanza:**
Hoy vamos a hablar sobre la diabetes y las enfermedades del corazón.

Mi objetivo es ayudarles a:
1. Aprender sobre la relación que existe entre la diabetes y la salud del corazón.
2. Identificar algunos cambios pequeños que pueden hacer en su estilo de vida que tendrán un impacto positivo sobre su salud.

Si ustedes se cuidan, podrán continuar siendo el CORAZÓN de su familia.
- **Preguntas de discusión:**
¿Alguno de ustedes ha hecho ya algún cambio o cambios para mejorar su salud o está pensando hacerlos?

Los que contestaron que sí, ¿quisieran compartir con el grupo lo que han hecho o lo que piensan hacer?

Picture Card 1

- Introduce yourself and have group members introduce themselves.
PASS OUT HANDOUTS.
- **Teaching points:**
Today, we will be talking about diabetes and heart disease.

My goal is to help you:
1. Learn about the link between diabetes and heart health.
2. Identify some small changes in your lifestyle that you can make that will have a positive impact on your health.

Taking care of yourself is how you can stay the HEART of your family.
- **Discussion questions:**
Has anyone already made changes to improve their health?
Is anyone planning to?

If yes, would you like to share with the group what you did or plan to do?





PICTURE CARD 1

Dibujo educativo 2

■ Puntos de enseñanza:

- El número de hispanos o latinos en los Estados Unidos que tienen diabetes está creciendo rápidamente.
- Alrededor de 1 de cada 8 hispanos o latinos tiene diabetes.

■ Preguntas de discusión:

¿Cuántos de ustedes tienen algún miembro de la familia con diabetes?

¿Cuántos de ustedes tienen diabetes?

■ Puntos de enseñanza:

Es más probable que una persona desarrolle diabetes tipo 2 si tiene factores de riesgo para la diabetes. Los factores de riesgo son:

- Tener una historia de diabetes en la familia
- Pertenecer a ciertos grupos étnicos como el hispano o latino
- Tener exceso de peso o estar obeso
- Tener 45 años de edad o más
- Haber tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)
- No hacer suficiente ejercicio
- Tener la presión arterial alta
- Tener niveles de colesterol (lípidos) anormales

Es importante recordar que el riesgo de padecer de la diabetes tipo 2 aumenta al envejecer.

Picture Card 2

■ Teaching points:

- The number of Hispanic/Latino Americans with diabetes is growing rapidly.
- About 1 out of every 8 Hispanic/Latino American adults has diabetes.

■ Discussion questions:

How many of you have family members with diabetes?

How many of you have diabetes?

■ Teaching points:

People are more likely to develop type 2 diabetes if they have risk factors for diabetes. Risk factors include:

- A family history of diabetes
- Being a member of an ethnic group like Hispanics/Latinos
- Being overweight or obese
- Being 45 years old or older
- Having had diabetes while pregnant (gestational diabetes)
- Not getting enough physical activity
- Having high blood pressure
- Having cholesterol (lipids) levels that are not normal

Keep in mind, as people get older, their risk for type 2 diabetes increases.





PICTURE CARD 2

Dibujo educativo 3

■ Puntos de enseñanza:

- La diabetes es una enfermedad grave. Si ustedes tienen diabetes, significa que tienen demasiada alta la glucosa (también conocida como glucosa sanguínea o azúcar en la sangre).
- El cuerpo convierte a la mayoría de los alimentos que comemos en glucosa, la cual después entra en la sangre.
- El páncreas es el órgano que produce la insulina. La insulina es una hormona que ayuda a transportar la glucosa de la sangre a las células del cuerpo, donde se utiliza como fuente de energía.
- Cuando se tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no se puede usar la insulina que el cuerpo produce. En este caso, la glucosa no puede salir de la sangre por lo que se acumula allí. Cuando la concentración de glucosa en la sangre es demasiado alta, se tiene diabetes.

■ Preguntas de discusión:

¿Tienen alguna pregunta?

¿Alguno de ustedes o alguien de su familia tiene algún problema por causa de la diabetes?

Picture Card 3

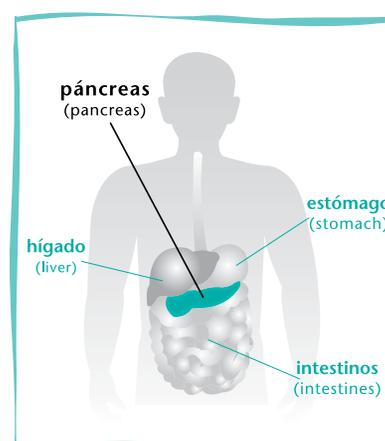
■ Teaching points:

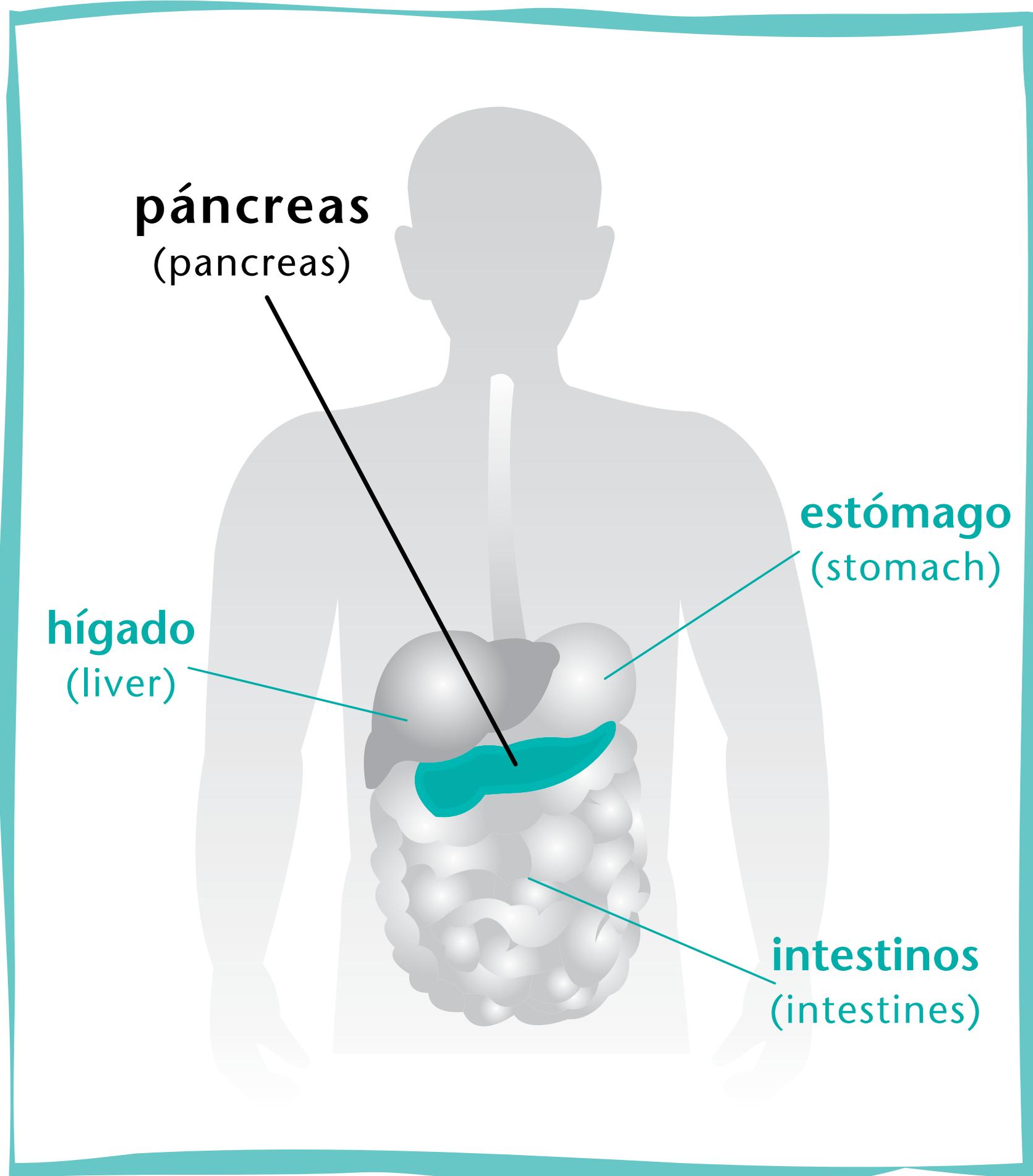
- Diabetes is a serious disease. It means that your blood glucose (also known as blood sugar) is too high.
- Most of the food we eat gets changed into glucose in the body and then it enters the blood.
- An organ called the pancreas makes the hormone insulin. Insulin helps the glucose move from your blood into your body cells where it is used for energy.
- You have diabetes when your body does not produce enough insulin OR your body cannot use the insulin you make. The glucose cannot get out of the blood—so it builds up in your blood. When your blood glucose gets too high, you have diabetes.

■ Discussion questions:

Does anyone have questions?

Do you or anyone in your family have any problems because of diabetes?





Dibujo educativo 4

■ Puntos de enseñanza:

- Hay dos tipos principales de diabetes: el tipo 1 y el tipo 2.
- En la diabetes tipo 1, el páncreas deja de producir insulina. Las personas con diabetes tipo 1 deben recibir insulina todos los días a través de una inyección o una bomba de infusión.
- La diabetes tipo 1 generalmente se presenta en los niños o adultos jóvenes.
- La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes y es hereditaria.
- En la diabetes tipo 2, el páncreas aún produce insulina, pero el cuerpo no puede usarla bien. Algunas personas con diabetes tipo 2 también deben recibir inyecciones de insulina o tomar pastillas (también conocidas como medicamentos por vía oral).
- Toda persona que tenga diabetes tipo 2 debe intentar llegar a un peso saludable y mantenerlo, eligiendo alimentos saludables y haciendo ejercicio regularmente.
- La diabetes tipo 2 generalmente se diagnostica en adultos de más de 40 años con sobrepeso y que no son muy activos físicamente. Sin embargo, cada vez se ve más en adolescentes y adultos jóvenes que tienen sobrepeso y que llevan un estilo de vida sedentario.
- Otro tipo de diabetes, llamado diabetes gestacional, ocurre durante el embarazo. Una mujer que ha tenido diabetes gestacional correrá el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 el resto de su vida. Su hijo también podría correr el riesgo de ser obeso y de tener diabetes.

■ Punto de enseñanza:

Antes hablamos sobre otros miembros de la familia con diabetes. Ya que la diabetes es hereditaria, déjenle saber al resto de la familia que ustedes tienen diabetes.

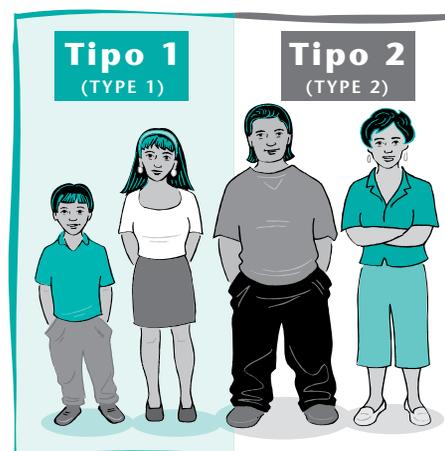
Picture Card 4

■ Teaching points:

- There are two main types of diabetes: type 1 and type 2.
- In type 1 diabetes, the pancreas stops making insulin. People with type 1 diabetes must take insulin by injection (shot) or pump every day.
- Type 1 diabetes usually occurs in children or young adults.
- Type 2 diabetes is the most common form of diabetes. It runs in families.
- In type 2 diabetes, the pancreas still makes some insulin, but the body can't use it very well. Some people with type 2 diabetes have to take insulin shots or pills (also called oral medications).
- Everyone with type 2 diabetes needs to work toward and stay at a healthy weight by making healthy food choices and getting regular physical activity.
- Type 2 diabetes is usually diagnosed in adults over 40 years of age who are overweight and less active. Now, we are seeing it more in teenagers and young adults who are overweight and inactive, too.
- Another type of diabetes, called gestational diabetes occurs during pregnancy. A woman who has had gestational diabetes is at risk for type 2 diabetes for the rest of her life. Her child may also be at risk for obesity and diabetes.

■ Teaching point:

Earlier we talked about others in our families with diabetes. Because diabetes runs in families, let others in your family know that you have diabetes.



Tipo 1

(TYPE 1)



Tipo 2

(TYPE 2)



Dibujo educativo 5

■ Punto de enseñanza:

- Si la concentración de glucosa en la sangre se mantiene en un nivel alto por mucho tiempo, puede causar problemas graves de salud.

■ Preguntas de discusión:

Antes hablamos sobre los problemas de salud que pueden resultar de la diabetes. ¿Hay otros problemas de salud relacionados con la diabetes que no mencionamos?

■ Puntos de enseñanza:

- Entre los posibles problemas de salud están las enfermedades del corazón, las embolias (también conocidas como ataques al cerebro o derrames cerebrales), ceguera, enfermedad de los riñones y amputaciones.
- La depresión es otro factor común entre las personas con diabetes y puede hacer más difícil su manejo.
- La diabetes a veces se conoce como una enfermedad silenciosa porque daña al cuerpo sin que la persona lo sepa.

Picture Card 5

■ Teaching point:

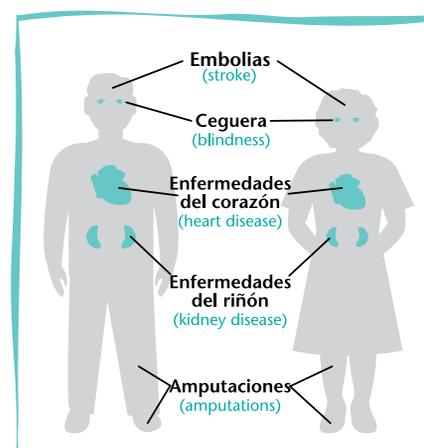
- If your blood glucose stays too high for a long period of time, it can lead to serious health problems.

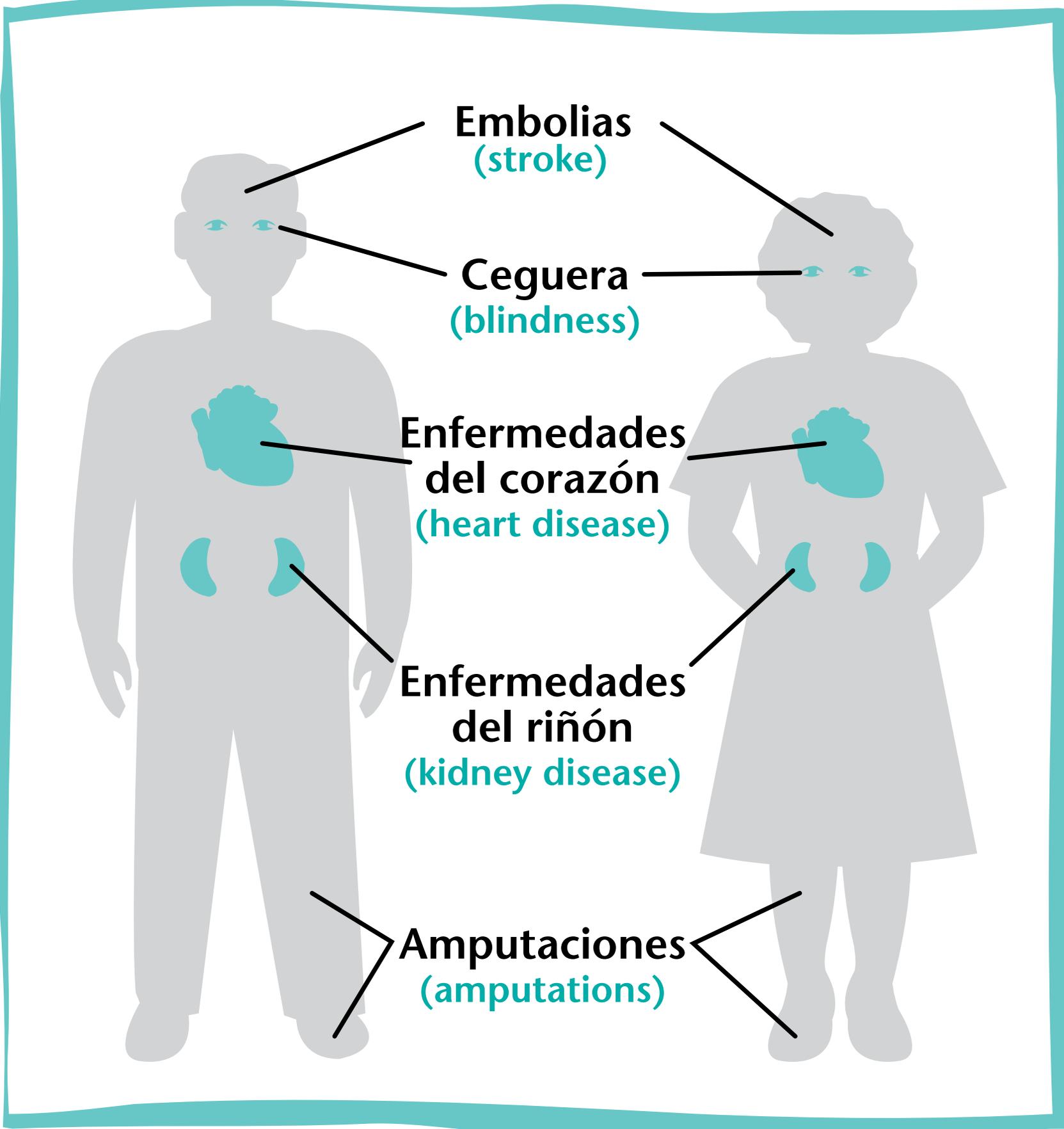
■ Discussion question:

Earlier we talked about health problems from diabetes. Are there other health problems associated with diabetes that weren't mentioned?

■ Teaching points:

- Possible health problems include heart disease, stroke, blindness, kidney disease, and amputations.
- Depression is also common among people with diabetes and can make it harder to manage diabetes.
- Diabetes is sometimes called a silent disease because it damages your body without you knowing it.





Dibujo educativo 6

■ Puntos de enseñanza:

- Las principales causas de muerte para las personas con diabetes son las enfermedades del corazón y las embolias. Las personas con diabetes tienen casi dos veces más probabilidad de morir de enfermedades del corazón o de una embolia que las personas sin diabetes.
- La diabetes puede causar un ataque al corazón o una embolia, pero no necesariamente tiene que ser así.
- Ustedes pueden vivir más tiempo para su familia si cuidan de su corazón y de su diabetes.
- No sólo es necesario controlar la glucosa en la sangre. Si ustedes tienen diabetes, cuidarse el corazón significa controlar la glucosa (azúcar) en la sangre, la presión arterial y el colesterol.

Además de controlar la glucosa en la sangre, es igualmente importante controlar su presión arterial y el colesterol para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Refiérase al volante, *“Usted es el corazón de su familia... cuide su corazón”*.

Picture Card 6

■ Teaching points:

- Heart disease and stroke are the leading causes of death for people with diabetes. People with diabetes are nearly two times more likely to die of heart disease or stroke than people without diabetes.
- Diabetes can lead to a heart attack or stroke—but it doesn't have to.
- You can live longer for your family by taking care of your heart and your diabetes.
- It is not just about managing blood glucose. If you have diabetes, taking care of your heart means controlling your blood glucose (blood sugar), blood pressure, and blood cholesterol.

In addition to controlling blood glucose, it is just as important to control your blood pressure and cholesterol to decrease your risk of cardiovascular disease. Refer to handout, *“You are the heart of your family...take care of it.”*



- 1. Azúcar (blood glucose)**
- 2. Presión (blood pressure)**
- 3. Colesterol (cholesterol)**



Dibujo educativo 7

■ Puntos de enseñanza:

- Comencemos con lo que significa tener un nivel alto de glucosa en la sangre. Si ustedes tienen un nivel alto de glucosa en la sangre por un periodo extendido de tiempo, les puede dañar varios órganos y vasos sanguíneos.

■ Preguntas de discusión y puntos de enseñanza:

¿Cómo saben si tienen la glucosa en la sangre demasiada alta la mayor parte del tiempo?

- Siempre pueden saber si han hecho o no un buen trabajo controlando la glucosa en la sangre haciéndose la prueba A1C (diga “A-uno-C”). La prueba A1C les dará una idea sobre cómo ha estado el nivel de glucosa sanguínea a lo largo de los últimos dos a tres meses.

¿Y cada cuánto se deben hacer esta prueba?

- Se deben hacer la prueba por lo menos dos veces al año.

¿Alguien sabe en cuánto debería estar su A1C?

- Para muchas personas con diabetes, el resultado ideal de la prueba A1C debe ser menos de 7. Su equipo de cuidados de la salud determinará el resultado ideal de la A1C para cada uno de ustedes.

- Pregúntenle a su equipo de cuidados de la salud si deberían hacerse la prueba A1C y cuál debería de ser su nivel de A1C.

¿De qué otra manera podemos saber en cuánto está nuestra glucosa sanguínea?

- Ustedes pueden medirse la glucosa sanguínea con un medidor o monitor de glucosa.

Muchas personas se miden la glucosa sanguínea una o más veces al día. Pregúntenle a su equipo de cuidados de la salud con qué frecuencia deben medir su glucosa y cuáles deberían ser sus resultados ideales. Generalmente deberían ser:

- 80-130 mg/dl al despertarse y antes de las comidas
- 180 mg/dl o menos, dos horas después de las comidas

Asegúrense de mantener un registro de todos sus resultados del nivel de la glucosa.

Lleven ese registro y su medidor a todas sus visitas médicas. Enseñen los resultados a su médico o a otro miembro de su equipo de cuidados de la salud y pregunten sobre cualquier valor o resultado que no comprendan.

Picture Card 7

■ Teaching points:

- Let's start with high blood glucose. If you have high blood glucose over a long period of time, it can and will damage some of your organs and your blood vessels.

■ Discussion questions and teaching points:

How do you know if your blood glucose is too high most of the time?

- You can tell how you are doing with blood glucose control by getting an A1C test (say, “A-one-C”). The A1C test gives you an idea of your blood glucose over the past 2 to 3 months.

So how often do you need this test?

- You should get this test at least twice a year.

Does anyone know what their A1C should be?

- The best A1C number for many people with diabetes is less than 7. Your health care team will determine the right A1C goal for you.
- Ask your health care team about getting the A1C test and your A1C goal.

What are other ways we can check our blood glucose?

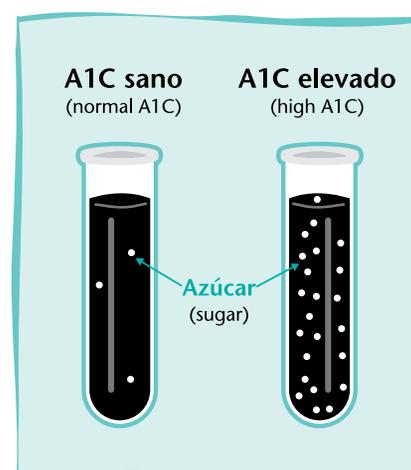
- You can check your blood glucose with a glucose meter or monitor.

Many people check their blood glucose one or more times a day. Ask your health care team how often you should check it and what your goals should be. Generally, your blood glucose should be:

- 80-130 mg/dl when you wake up and before meals
- 180 mg/dl or less 2 hours after meals

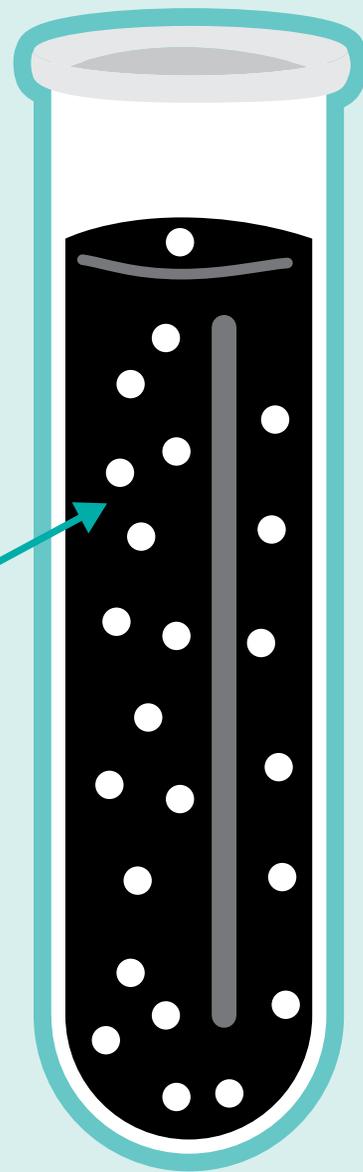
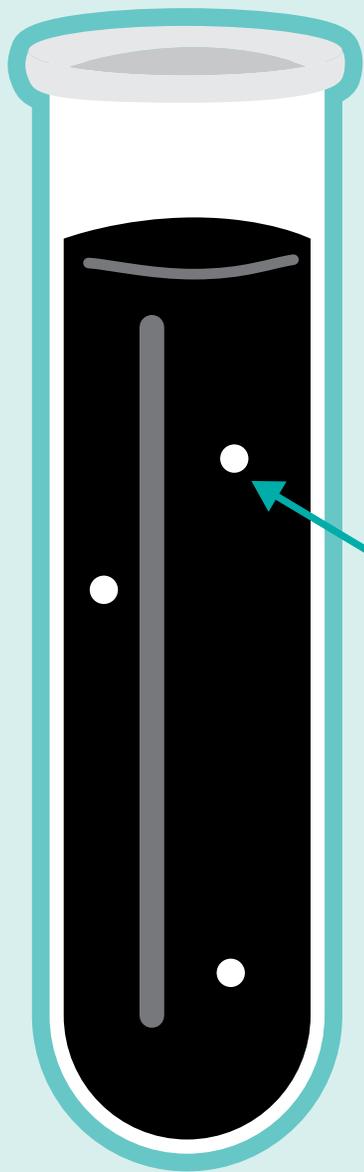
Make sure to keep a record of all your blood glucose numbers.

Take this record and your meter to all your medical visits. Show your doctor or health care team your results and ask about any values you don't understand.



A1C sano
(normal A1C)

A1C elevado
(high A1C)



Azúcar
(sugar)

Dibujo educativo 8

■ Puntos de enseñanza:

- La presión arterial alta es un problema grave que hace que el corazón se esfuerce demasiado. ¡Tres de cada cuatro personas con diabetes también tienen la presión arterial alta!
- Asegúrense de medirse la presión arterial regularmente en el consultorio del médico, en las clínicas o usando las máquinas gratuitas que hay en algunas tiendas. Hay personas que se miden la presión en casa con un monitor de presión arterial.
- Pregúntele a su médico cuánto debería tener de presión arterial y con qué frecuencia debería medírsela.

■ Preguntas de discusión:

¿Sabén cuánto mide su presión arterial?

¿Cuándo fue la última vez que se midieron la presión arterial?

¿Alguno de ustedes usa una máquina para medirse la presión arterial en casa o en alguna tienda?

Picture Card 8

■ Teaching points:

- High blood pressure is a serious condition that makes your heart work too hard. Three out of every four people with diabetes also have high blood pressure!
- Have your blood pressure checked regularly, at the doctor's office, in clinics, or by using the free machines in some stores. Some people check it at home with a blood pressure monitor.
- Ask your doctor what your blood pressure should be and how often you should have it checked.

■ Discussion questions:

Do you know what your blood pressure is?

When was the last time you had your blood pressure checked?

Does anyone check their blood pressure at home or at a local store with a blood pressure machine?





PICTURE CARD 8

Dibujo educativo 9

■ Puntos de enseñanza:

- El colesterol es una sustancia que el cuerpo produce y que también se encuentra en algunos alimentos. El cuerpo necesita un poco de colesterol para funcionar, pero tener demasiado colesterol puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.
- El colesterol malo, o LDL, se acumula en las arterias y las obstruye.
- Las grasas saturadas, grasas *trans* y el colesterol que se encuentran en los alimentos hacen que aumente el nivel de colesterol en la sangre. Llevar una dieta baja en grasas saturadas, grasas *trans* y colesterol, perder peso y hacer más ejercicio les ayudará a bajar su colesterol.
- Deben hacerse un análisis de sangre para medir su nivel de colesterol por lo menos una vez al año.
- Pregunte cuáles deberían ser sus niveles de colesterol.

■ Pregunta de discusión:

¿Cuántos de ustedes saben cuánto tienen de colesterol LDL y cuánto deberían tener?

Si no lo saben, asegúrense de preguntarle a su equipo de cuidados de la salud en su próxima visita en qué nivel debería estar su colesterol.

Picture Card 9

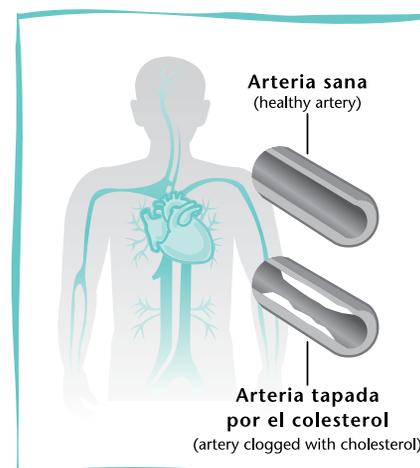
■ Teaching points:

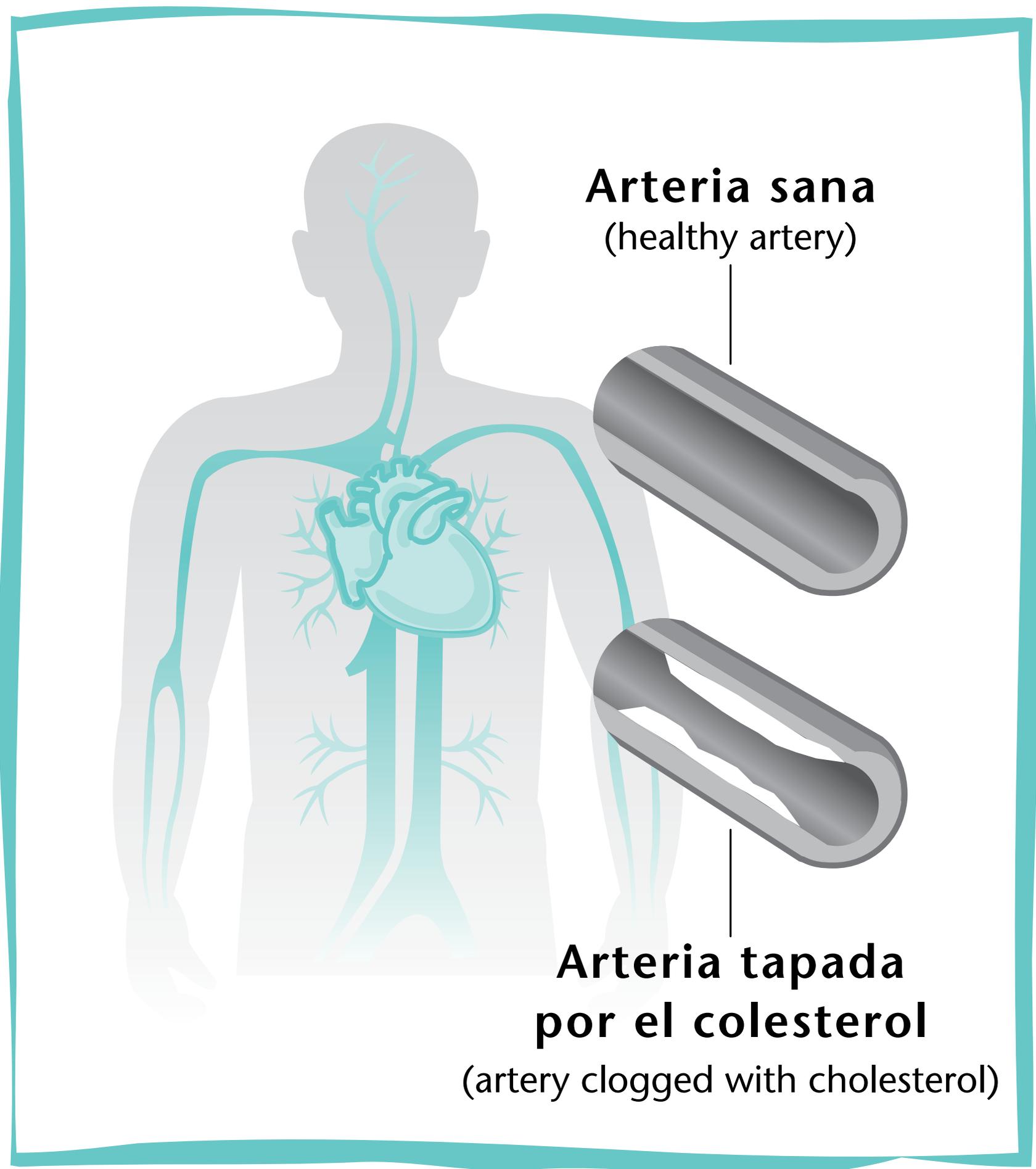
- Cholesterol is a waxy substance made in the body and found in some foods. Your body needs some cholesterol for your body to function, but too much cholesterol can put you at risk for heart disease.
- Bad cholesterol, or LDL, builds up and clogs your arteries.
- Saturated fat, *trans* fat, and cholesterol in food make your cholesterol go up. A diet lower in saturated fat, *trans* fat, and cholesterol, weight loss, and increased physical activity all help lower your cholesterol.
- You should have a blood test to check your cholesterol at least once a year.
- Ask what your cholesterol numbers should be.

■ Discussion question:

How many of you know your LDL cholesterol level and what it should be?

If you don't, make sure to ask your health care team what it is at your next visit.





Arteria sana
(healthy artery)

**Arteria tapada
por el colesterol**
(artery clogged with cholesterol)

Dibujo educativo 10

■ Puntos de enseñanza:

- Si controlan su nivel de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol, disminuirán el riesgo de tener un ataque al corazón o una embolia. También disminuirán el riesgo de desarrollar otras complicaciones de la diabetes como las enfermedades de los ojos, de los riñones y del sistema nervioso.
- No se olviden de preguntarle a su médico:
 1. Cuánto miden su A1C, presión arterial y colesterol (que son los tres factores clave para la salud de su corazón).
 2. Cuánto deberían medir.
 3. Y sobre todo, qué acciones pueden tomar para lograr estos resultados.
- Hacer cambios en su estilo de vida les ayudará a controlar la glucosa sanguínea, la presión arterial y el colesterol. Estos cambios incluyen limitar las grasas en su dieta, perder peso, elegir alimentos saludables y hacer más ejercicio.

Si ustedes no logran controlar estos tres factores clave con cambios en el estilo de vida, es posible que su médico les recete medicamentos para la diabetes, la presión arterial o el colesterol. Es muy importante tomar los medicamentos siguiendo las instrucciones de su médico.

- Hay muchos libros de cocina con recetas bajas en grasa que son saludables para el corazón que pueden disfrutar ustedes y sus familias. Pueden encontrar algunos recetarios en la biblioteca local. También pueden encontrar útil el recetario del NDEP titulado *Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares*, que tiene información sobre cómo planear sus comidas. Yo les diré cómo pedir este recetario al final de la clase.

■ Preguntas de discusión:

¿Qué preguntas deberían hacerle a su equipo de cuidados de la salud?

¿Todos ustedes tienen confianza para hacerle este tipo de preguntas a su médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud? Si no es así, ¿por qué no?

¿Alguien más tiene alguna sugerencia?

Picture Card 10

■ Teaching points:

- By controlling your blood glucose, blood pressure, and cholesterol, you are lowering your risk of having a heart attack or stroke. You also lower the risk of other diabetes problems like eye, kidney, and nerve disease.
- Remember to ask your doctor:
 1. What are your A1C, blood pressure, and cholesterol (ABCs) numbers?
 2. What should they be?
 3. And most important, what actions can you take to reach these goals?
- Making lifestyle changes helps with your blood glucose, blood pressure, and cholesterol control. These changes include limiting fats in your diet, losing weight, making healthy food choices, and being physically active.

If you cannot control the ABCs with lifestyle, your doctor may prescribe medicines for diabetes, blood pressure, or cholesterol. Take your medicines the way your doctor tells you.

- Lots of cookbooks can help you find heart-healthy, lower fat recipes for you and your family. Look for these at your local library. NDEP has a recipe booklet with information on meal planning, *Tasty Recipes for People with Diabetes and their Families*, that you might find useful. I will review how to order this at the end of class.

■ Discussion questions:

What questions should you ask your health care team?

Does everyone feel comfortable asking their doctor and/or health care team these questions? If not, why?

Suggestions from others in the group?





Dibujo educativo 11

■ Puntos de enseñanza:

A continuación hablaremos sobre algunos pasos de acción que ustedes pueden tomar para ayudar a controlar su diabetes. Estos incluyen controlar los tres factores clave: la glucosa sanguínea, la presión arterial y el colesterol.

Perder peso ayuda a mejorar muchos problemas de salud. No es necesario perder una gran cantidad de peso. Con perder sólo unas 10 libras (es decir, unos 4.5 kilos) pueden mejorar su salud.

Algunos consejos para perder peso son:

- Comer más frutas, vegetales, frijoles y granos enteros.
- Consumir menos grasa y menos comida frita. Lo mejor es elegir alimentos al horno, asados, a la parrilla o hervidos. Es importante cocinar con menos grasa, usar sólo pequeñas porciones de aceite, evitar las grasas *trans** y limitar el consumo de grasas saturadas. Las grasas *trans* y las grasas saturadas suben los niveles del colesterol LDL.
- Evitar las bebidas con un alto contenido de azúcar como los jugos de frutas, las bebidas con sabor a frutas, las sodas o gaseosas regulares y el té dulce. En lugar de estas bebidas es recomendable tomar agua.
- Usar menos sal al cocinar y evitar usarla cuando ya estén sentados en la mesa. Es recomendable comer menos alimentos con alto contenido de sal como las sopas enlatadas o empaquetadas, los pepinos encurtidos (pepinillos o “pickles”) y las carnes procesadas. Es de gran ayuda no tener el salero en la mesa.
- Comer porciones más pequeñas, nunca saltarse las comidas y no volver a servirse. A veces usar un plato más pequeño ayuda a comer menos. Es importante aprender cuáles son las porciones correctas que se deben servir.
- Aprender a leer las etiquetas de los alimentos.
- Hacer los cambios poco a poco ya que toma tiempo cambiar los hábitos. La meta es lograr cambios que duren toda la vida.
- Asegurarse de seguir el plan de comidas que les dé el médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud.

■ Preguntas de discusión:

¿Pueden pensar en alguna cosa que podrían cambiar con relación a sus hábitos alimenticios?

(Pida que algunos voluntarios le digan al grupo lo que piensan hacer o lo que ya están haciendo).

¿Pueden pensar en algún alimento saludable que ahora no están incluyendo en su dieta?

¿Pueden nombrar algunos alimentos que deben intentar comer con menos frecuencia?

¿Y qué tal a la hora de las comidas? ¿Alguien va a hacer algún cambio en el desayuno? ¿En el almuerzo? ¿La cena? (Algunos ejemplos: llevar el almuerzo de la casa al trabajo, concentrarse en lo que beben, no servirse segundas porciones, no comer fuera de casa).

*Las grasas *trans* se encuentran en algunos aceites y se usan para ayudar a que la comida se mantenga fresca durante más tiempo.

Picture Card 11

■ Teaching points:

Next, we will talk about some action steps you can take to help control your diabetes. This includes your blood glucose, blood pressure, and cholesterol.

Losing weight helps with many health problems. You don't have to lose a large amount of weight: losing just 10 pounds can help improve your health.

Here are some tips for losing weight:

- Eat more fruits, vegetables, beans, and whole grains.
- Reduce the amount of fat you eat. Eat fewer fried foods. Bake, broil, grill, or boil instead. Cook with less fat—use small amounts of oil, avoid *trans* fats,* and limit saturated fats. *Trans* fats and saturated fats raise your LDL cholesterol.
- Stay away from beverages that are high in sugar such as fruit juices, fruit-flavored drinks, regular sodas, and sweet tea. Drink water.
- Use less salt in cooking and at the table. Eat fewer foods that are high in salt, such as canned and packaged soups, pickles, and processed meats. Taking the salt shaker off the table can help.
- Eat smaller portions, and never skip meals. Try not to have second portions. Sometimes a smaller plate helps you eat less. Learn about the right serving sizes for you.
- Learn how to read food labels.
- Make changes gradually because it takes time to change your habits. Lasting changes are the goal.
- Make sure to follow the meal plan given to you by your doctor and/or health care team.

■ Discussion questions:

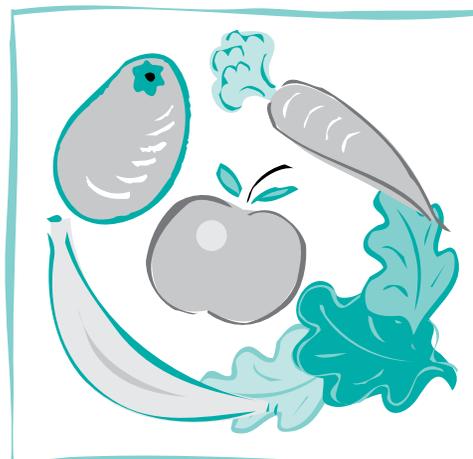
Can you all think of one thing you can do differently with your eating?

(Ask for volunteers to tell the group what they plan to do or are already doing.)

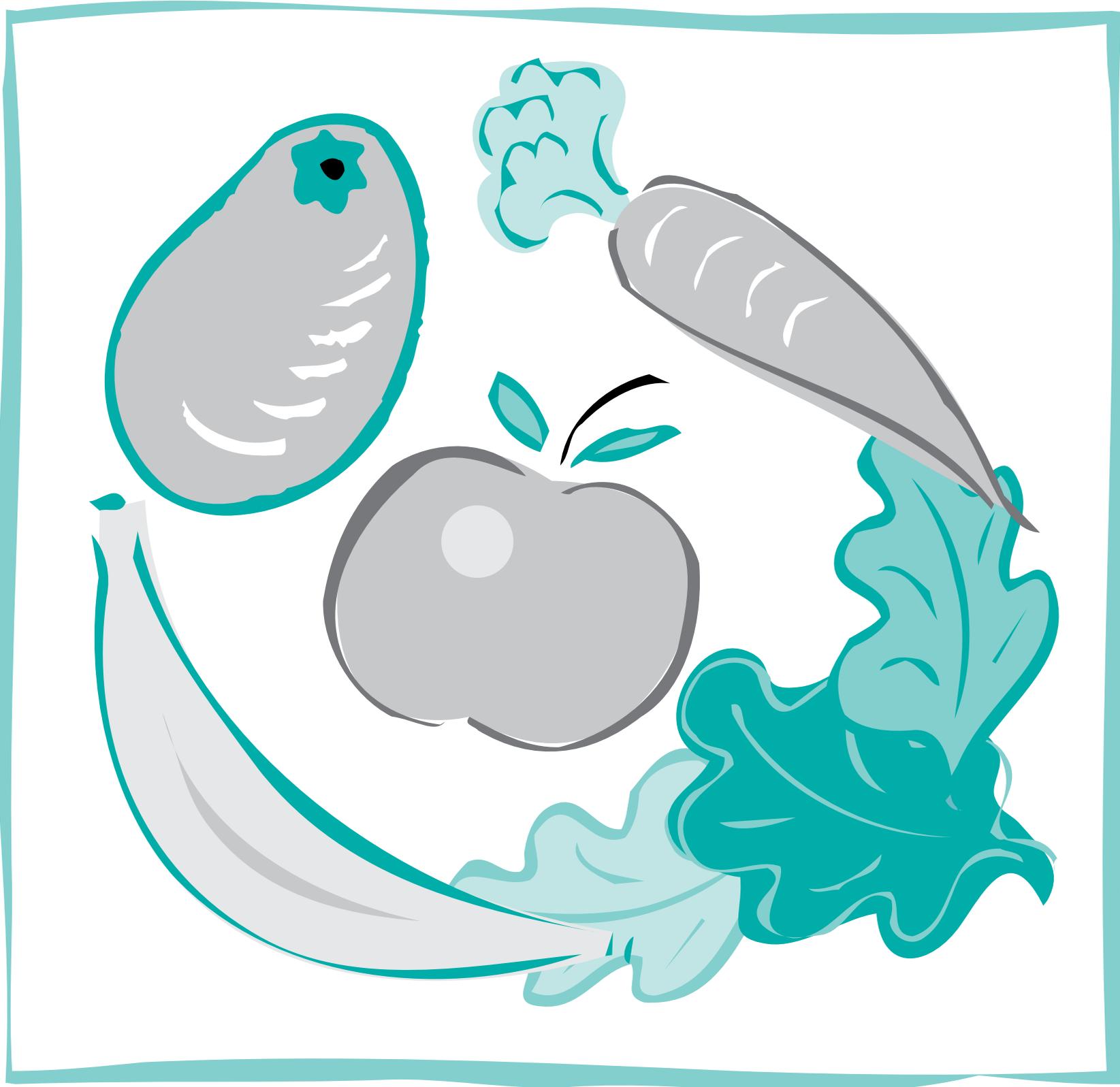
Can you think of foods that are good for you that you do not currently have in your diet?

Can you list some foods you should try to eat less of?

How about a meal? Is anyone going to make changes with breakfast? Lunch? Dinner? (Examples: packing a lunch, focusing on beverages, not having seconds, eating out.)



**Trans* fats are found in some oils; they are used to help food stay fresh longer.



PICTURE CARD 11

Dibujo educativo 12

■ Puntos de enseñanza:

- Hagan por lo menos 30 minutos de ejercicio al día.
La actividad física les ayuda a mantener un peso saludable y a controlar la glucosa sanguínea, la presión arterial y el colesterol.
- Algunos buenos ejemplos de cómo hacer más actividad física son:
 - Caminar con sus hijos a la escuela
 - Usar las escaleras en lugar del elevador
 - Bailar al compás de la música de su estación de radio preferida
 - Nadar
 - Trabajar en el jardín
 - Jugar a la pelota con sus hijos o nietos
- Antes de comenzar un programa de actividad física, es importante hablar con su médico o equipo de cuidados de la salud.

■ Preguntas de discusión:

Pregúntele al grupo qué tipo de actividad física están haciendo actualmente.

¿Cuáles son algunos buenos ejemplos de cómo hacer más actividad física?

¿Cómo se puede lograr involucrar más a toda la familia?

¿Qué tipo de cosas pueden hacer juntos?

¿Cuántos de ustedes tienen nietos? ¿Qué actividades pueden hacer con los nietos para que tanto ustedes como ellos hagan más actividad física?

- Recuerden que la diabetes es hereditaria. Por lo tanto, si ustedes tienen diabetes, sus hijos y nietos corren mayor riesgo. Es importante que sus hijos comiencen a adquirir hábitos saludables temprano, para que éstos les duren toda la vida.

Picture Card 12

■ Teaching points:

- Get at least 30 minutes of physical activity every day.
Physical activity helps you stay at a healthy weight and control your blood glucose, blood pressure, and cholesterol.
- Some good examples of ways to get more physically active include:
 - Walk your kids to school
 - Take the steps instead of the elevator
 - Dance to the music on your favorite radio station
 - Swim
 - Do yardwork
 - Play ball with your kids or grandkids
- Talk with your doctor or health care team before starting a physical activity program.

■ Discussion questions:

Ask group members to share what they currently do for physical activity.

What are some good ways to be more physically active?

How can you get your family more involved?

What type of things can you do together?

How many people here today have grandchildren? What could you do with the grandkids that would get you and them moving?

- Remember diabetes runs in families. So if you have diabetes, your children and grandchildren are at risk. Starting your children early with healthy habits is important and can last a lifetime.





PICTURE CARD 12

Dibujo educativo 13

■ Puntos de enseñanza:

- Hay más cosas que pueden hacer para cuidar de su corazón y de la diabetes:
 - Si fuman, ¡dejen de hacerlo! Pidan ayuda para no tener que dejar de fumar solos. Pueden comenzar con llamar al 1-800-784-8669.
 - Tomen sus medicamentos siguiendo las instrucciones del médico.
 - Pregúntenle a su médico o a alguien de su equipo de cuidados de la salud si deberían tomar medicamentos para proteger el corazón, tales como la aspirina o la estatina.
 - Si usted cree que puede estar deprimido, hable con su equipo de cuidados de la salud sobre cómo se siente para que le puedan ayudar.

■ Pregunta de discusión:

¿A alguno de ustedes le cuesta trabajo acordarse de tomar sus medicamentos a diario de la forma indicada por el médico?

Pídales a los participantes que compartan los trucos que usan para acordarse de tomar sus medicamentos.

Picture Card 13

■ Teaching points:

- There is more you can do to take care of your heart and your diabetes.
 - If you smoke, stop smoking. Ask for help so that you don't have to do it alone. You can start by calling 1-800-QUIT-NOW or 1-800-784-8669.
 - Take your medicines the way your doctor tells you.
 - Ask your doctor or health care team if you should take medicine to protect your heart, such as aspirin or a statin.
 - If you think you might be depressed, get help by letting your health team know how you have been feeling.

■ Discussion questions:

Does anyone have trouble remembering to take their medicines the way they are supposed to every day?

Ask the group to share the strategies they use for remembering to take their medicines.





Dibujo educativo 14

■ Puntos de enseñanza:

- Entonces, ¿cómo lograrán hacer todo esto? Es bastante, ¿verdad? No es necesario que hagan todo a la vez. Traten de hacer uno o dos cambios pequeños cada semana.

Pídanles a sus familiares y amigos que les ayuden a cuidar de su corazón y de la diabetes. No tienen que hacerlo solos.

Refiérase al volante, **“Ayude a un ser querido que tiene diabetes”**.
- Hasta las personas que no tienen diabetes pueden gozar de mejor salud si se alimentan saludablemente y hacen más ejercicio. Los consejos para la salud que hemos mencionado hoy sirven para todos.
- Para información adicional sobre cómo cuidar de su corazón y de su diabetes, hablen con su equipo de cuidados de la salud.
- Llamen al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes al 1-888-693-6337 o visiten la página www.diabetesinformacion.org para recibir folletos, recetas y otros materiales útiles sin costo alguno.
- Al cuidar de su corazón y de su diabetes, ustedes se están asegurando de vivir más años y seguir cuidando de su familia.

■ Pregunta de discusión:

¿Puede cada uno de ustedes identificar un par de cambios que harán la semana que viene?

Pida a los participantes que anoten sus cambios y que se los lleven a casa para poder revisarlos a menudo y ver cómo les va.

Agradezca al grupo por haber venido hoy y haberle dejado compartir con ellos los factores clave para mantener el corazón saludable cuando se tiene diabetes. Recuérdeles que estos factores son: controlar la glucosa sanguínea, la presión arterial y el colesterol ¡de por vida!

Picture Card 14

■ Teaching points:

- So how do you do all this? It is a lot, isn't it? You don't need to do everything at once. Try making one or two small changes each week.

Ask your family and friends to help you take care of your heart and your diabetes. You don't have to do this alone.

Refer to handout, **“Help a Loved One with Diabetes.”**
- Even people who don't have diabetes can be healthier by making healthy food choices and being physically active. All of the healthy tips we discussed are good for everyone.
- For more information about ways to take care of your heart and your diabetes, talk to your health care team.
- Call the National Diabetes Education Program at 1-888-693-6337 or visit www.YourDiabetesInfo.org for free brochures, recipes, and other helpful materials.
- By taking care of your heart and your diabetes, you can make sure you are there to take care of your family.

■ Discussion question:

Can everyone identify a couple of changes that they are going to do this coming week?

Have the group write their changes down, take them home, look them over often, and think about how they are doing.

Thank the group for coming today and letting you share with them the keys to heart health when you have diabetes—controlling your blood glucose, blood pressure, and cholesterol—for life!



If you have diabetes, take care of your heart.

Control your blood glucose,
blood pressure, and cholesterol.



Si tiene
DIABETES
cuide su
COR  **ZÓN**

Controle su
Azúcar, Presión
y Colesterol

If you have diabetes, take care of your heart.

Control your blood glucose,
blood pressure, and cholesterol.