

# SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

## Diabetes and Heart Disease

Diabetes is a **life-long disease**.

Diabetes is marked by **high levels of sugar in the blood**.

Diabetes can be caused by **too little insulin, resistance to insulin, or both**.

Insulin is a hormone produced by the pancreas to regulate **blood sugar**.

People with diabetes have **high blood glucose**. This is because their pancreas does not make enough insulin or their muscle, **fat, and liver cells** do not respond to insulin normally, or both.

People with diabetes are more likely to get **heart disease**.

When you have diabetes, your **blood sugar level** is often much higher than it should be.

Too much sugar in the blood can cause **damage** to many parts of the **body**, including **blood vessels**.

Some **lifestyle** habits may also raise the **risk of heart disease**.

Keeping your blood sugar level **under control** will lower your risk of heart disease.

It is important to check your blood sugar level **every day** to make sure that their medicines and diet and exercise are working **to keep** blood sugar in a normal range.

By exercising often and **eating a healthy diet**, many people with type 2 diabetes can keep their blood sugar level nearly normal. Type 2 diabetes is the kind of diabetes **you're not born with**.

Some people have to **take medicines** to control their blood sugar level.

Diabetes, **being overweight** and heart disease often go together.

**Losing weight** helps a lot of health problems. For example, if your blood pressure is too high, losing weight can bring it down. If your blood sugar level has been hard to control, losing weight can help.

**Weight loss** is important if you have a lot of extra weight around your waist and tummy.

People who have **fat** around their waist are more at risk for heart disease than people who have extra weight around the hips or thighs.

A person doesn't have to lose a huge amount to lower their risk for heart disease. Losing even **10 pounds** can help.

Cholesterol is a soft, waxy substance. It is found in all parts of the body. This includes the nervous system, **skin**, muscle, **liver**, intestines, and heart.



Existen varios estilos de bombas de insulina que las personas con diabetes pueden utilizar para inyectar insulina en el cuerpo de una manera controlada, más conveniente y discreta.

La diabetes es una **enfermedad vitalicia**.

La diabetes se caracteriza por **niveles de azúcar altos en la sangre**.

La diabetes puede ser causada **por muy poca** producción de insulina, resistencia a la insulina o **ambas**.

La insulina es una hormona producida por el páncreas para regular el **azúcar en sangre**.

Las personas con diabetes presentan **altos niveles de glucosa**. Esto se debe a que el páncreas no produce suficiente insulina o sus músculos, **grasa y células**

**hepáticas** no responden de manera normal a la insulina, o ambos.

Las personas con diabetes tienen mayor probabilidad de que les dé **enfermedad del corazón**.

Cuando usted tiene diabetes su **nivel de azúcar sanguínea** con frecuencia es mucho más alto de lo que debiera ser.

Demasiada azúcar en la sangre puede ocasionar **daño** a muchas partes del **cuerpo** incluso a los **vasos sanguíneos**.

Algunos hábitos en los **estilos de vida** pueden también aumentar el **riesgo de enfermedad del corazón**.

El mantener su nivel de azúcar **bajo control** disminuirá su riesgo de enfermedad del corazón.

Es importante chequear su nivel de azúcar **cada día** para asegurarse de que sus medicamentos y su dieta y el ejercicio están funcionando **para mantener** el nivel de azúcar sanguínea en un rango normal.

Al hacer ejercicio con frecuencia y **comer una dieta saludable** muchas personas con diabetes tipo II pueden mantener su nivel de azúcar en la sangre casi normal. La diabetes tipo II es el tipo de diabetes **con la cual uno no nace**.

Algunas personas tienen que **tomar medicamentos** para controlar su nivel de azúcar sanguínea

La diabetes, el **estar pasado de peso** y la enfermedad del corazón con frecuencia están asociados.

**Perder peso** ayuda con muchos **problemas de salud**. Por ejemplo, si su presión sanguínea está muy alta, perder peso se la puede bajar. Si su nivel de azúcar sanguínea ha sido difícil de controlar perder peso puede ayudar.

**Perder peso** es importante si usted tiene demasiado peso extra **alrededor de la cintura y de la barriga**.

Las personas que tienen **grasa** alrededor de la cintura tienen un riesgo mayor de enfermedad del corazón que las personas que tienen peso extra alrededor de las **caderas** o de los **muslos**.

Una persona no tiene que perder una cantidad de peso demasiado grande para disminuir el riesgo de una enfermedad del corazón. Aun perder **10 libras** puede ayudar.

El colesterol es una sustancia cerosa y suave. Se encuentra en todas las partes del cuerpo. Esto incluye el sistema nervioso, la **piel**, los músculos, el **hígado**, los intestinos y el corazón.

[www.saludmedicalspanish.com](http://www.saludmedicalspanish.com)



Valley Community Interpreters  
Intérpretes Comunitarios del Valle

# SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

## Diabetes and Heart Disease

*Cholesterol is made by the body and also obtained from animal products in the diet.*

*Cholesterol is manufactured in the liver for normal body functions, including the production of hormones, **bile acid**, and vitamin D.*

*Cholesterol is transported in the blood to be used by all parts of the body.*

*Cholesterol is in many fats and **oils**. But it is not a fat. It is a part of many important body substances, like hormones and body structures including the **brain** and nerves. But, too much cholesterol in your blood can **plug** your arteries.*

*If your doctor says your cholesterol level is too high, what can you do about it? It helps to lose weight and eat a healthy diet. Your diet should limit the amount of **fatty and cholesterol-rich foods** you eat.*

*There are many **cookbooks** available that contain **low-fat, heart-healthy recipes** and meal suggestions.*

*If you need help figuring out how to **change your diet**, your doctor might refer you to a dietitian. A dietitian has special training in planning healthy diets.*

*If diet alone doesn't lower your cholesterol, medicines can help do that. **You and your doctor can talk about** these medicines. The medicine that is best for you depends on your special needs and medical condition.*

*Along with diet, exercise is very important for people with diabetes.*

*Diet and exercise work together to help your body work properly. If you have changed your diet to lose weight, exercising can help you lose weight faster.*

*Like eating a healthy diet, exercise will also help keep your blood sugar level normal and can lower your risk of heart disease.*

*People with diabetes often have **high blood pressure** too.*

*High blood pressure is a big risk factor for **stroke**. It also increases your risk for heart disease and **kidney** disease.*

*The same lifestyle changes that control blood sugar levels and lower your risk of heart disease may also keep your blood pressure at **safe levels**.*

*Weight loss and exercise are important. The more weight you lose, the more you lower your blood pressure. It is also important **not to drink very much alcohol**.*

*If your blood pressure doesn't come down enough with diet and exercise, your doctor might have you take medicines that will help.*

El colesterol es elaborada por el cuerpo y también se obtiene de los productos animales en la dieta.

El colesterol se elabora en el hígado para las funciones normales del cuerpo, incluyendo la producción de hormonas, el **ácido biliar** y la vitamina D.

El colesterol se transporta a través de la sangre a todas partes del cuerpo para su utilización.

El colesterol está en muchas grasas y **aceites**. Pero no es una grasa. Es una parte de muchas sustancias importantes para el cuerpo, como las hormonas, y de las estructuras del cuerpo inclusive el **cerebro** y los nervios. Pero demasiado colesterol en la sangre puede **tapar** las arterias.

**Si su médico dice que** su nivel de colesterol es demasiado alto ¿qué puede usted hacer al respecto? Ayuda perder peso y comer una dieta saludable. Su dieta debe limitar la cantidad de **alimentos grasosos y ricos en colesterol** que usted come.

Existen muchos **libros de cocina disponibles que contienen recetas con un bajo contenido en grasa**, que son saludables para el corazón y tienen sugerencias con respecto de las comidas.

Si usted necesita ayuda para determinar cómo **cambiar su dieta**, su médico lo puede derivar a un nutricionista. Un nutricionista tiene entrenamiento especial en planear dietas saludables.

Si solamente la dieta no disminuye su colesterol los medicamentos le pueden ayudar a hacerlo. **Usted y su médico pueden hablar acerca de** estos medicamentos. El medicamento que es mejor para usted depende de sus necesidades especiales y de la condición médica.

Junto con la dieta, el ejercicio es muy importante para las personas con diabetes.

La dieta y el ejercicio trabajan juntos para ayudarle al cuerpo a funcionar apropiadamente. Si usted ha cambiado su dieta con el propósito de bajar de peso el ejercicio le puede ayudar a perderlo más rápido.

Del mismo modo que comer una dieta saludable, el ejercicio le ayudará a mantener su nivel de azúcar sanguínea normal y puede disminuir su riesgo de enfermedad del corazón.

Las personas con diabetes frecuentemente también tienen la **presión sanguínea alta**.

La presión sanguínea alta es un factor de riesgo grande para el **derrame cerebral**. Además aumenta su riesgo de enfermedad del corazón y de **riñón**.

Los mismos cambios en el estilo de vida que controlan los niveles de azúcar sanguínea y disminuyen su riesgo de enfermedad del corazón también pueden mantener su presión sanguínea a **niveles seguros**.

Bajar de peso y hacer ejercicio son importantes. Entre más peso usted pierda más bajará su presión sanguínea. También es importante **no beber demasiado alcohol**.

Si su presión sanguínea no disminuye lo suficiente con dieta y ejercicio, su médico probablemente hará que usted tome medicamentos que le ayudarán.

[www.saludmedicalspanish.com](http://www.saludmedicalspanish.com)

Ed News en Español

PO Box 27237

Albuquerque, NM 87125-7237

ISBN: 1-881050-44-0

Copyright © 2005 Bonifacio Contreras



Valley Community Interpreters  
Intérpretes Comunitarios del Valle