



## COMPLEX CARE

If you have diabetes, take care of your heart. Having diabetes means you are more likely to have a heart attack or a stroke. It doesn't have to if you manage your diabetes. You can live a long and healthy life by managing your:

- blood glucose (sugar)
- blood pressure
- cholesterol

High blood glucose levels can damage vital organs. Over time your kidneys and your eyes can be damaged. High blood pressure is a serious disease. High blood pressure makes your heart work too hard. Bad cholesterol (LDL blood test) builds up and clogs your heart arteries. Managing all three can help you live a longer and healthier life.

### Ask your PCP these questions

- What are my blood glucose, blood pressure and cholesterol numbers?
- What should they be?
- What actions should I take to reach these goals?

### Take action now

- You can live longer for your family.
- You can improve your health.
- You can reduce your risk of heart disease or stroke.
- Eat the right amounts of foods like fruits, vegetables, beans and whole grains.
- Eat foods prepared with less salt and fat.
- Get at least 30 minutes of physical activity every day.
- Stay at a healthy weight.
- Be active and eat the right amounts of healthy foods.
- Stop smoking – seek help.
- Take medicines the way your PCP tells you.
- Ask your PCP about taking aspirin.
- Ask your family and friends to help you take care of your heart and your diabetes.

### Goal

Take care of your heart. Do these three things:

- Take care of your blood glucose.
- Keep your blood pressure under control.
- Control your cholesterol.

Write down your blood glucose, your blood pressure and cholesterol numbers when you see your PCP. Work with your provider, friends and family to reach your goals.

*Continued on next page*

### Blood glucose (sugar)

The A1C test (hemoglobin test) is a simple blood test. The A1C measures your blood sugar. This is an average of your blood sugar over the last three months. Suggested blood glucose goal: below 7 on the A1C test  
**TEST AT LEAST TWICE A YEAR**

### Blood pressure

High blood pressure (BP) is a serious disease. High BP makes your heart work too hard. Suggested blood pressure goal: below 130/80  
**TEST AT EVERY VISIT**

### Cholesterol

Bad cholesterol, or LDL, builds up and clogs your heart arteries. Suggested cholesterol goal: LDL below 100

**TEST AT LEAST ONCE A YEAR**

Source: [www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/TCH\\_AsAm\\_flyer\\_Eng.pdf](http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/TCH_AsAm_flyer_Eng.pdf)

### Cholesterol raises the risk for heart disease

Heart disease is the number one killer of American men and women.

### What can you do about cholesterol?

- Eat a healthy diet.
- Lower saturated fat, trans fat, and cholesterol.
- Get active.
- Physical activity is good for your heart and can be fun.
- Work to get to a normal weight.

Controlling your weight is easier when you are active. Take one day at a time. Start today for a lifetime of heart health.

### What is cholesterol?

Cholesterol is waxy stuff found in the walls of cells throughout your body. Our body makes all the cholesterol it needs. Cholesterol moves around your body in 'lipoproteins'. They have fat on the inside and protein on the outside. We have two kinds of lipoproteins that carry the cholesterol around the blood.

**LDL – low density lipoprotein – the BAD cholesterol.** High levels of LDL cholesterol in your blood – the greater chance you will have heart disease.

**HDL – high density lipoprotein – the GOOD cholesterol.** This good cholesterol removes cholesterol from the body. A low level of this cholesterol increases your risk of heart disease.

### What happens when cholesterol is high?

When the body has too much cholesterol the extra amount can get trapped in your artery walls. This forms 'plaque'. Plaque can build up over time. It may cause hardening of the arteries. This happens all over your body. When the small blood vessels in your heart get blocked by this plaque the heart may not get all the oxygen it needs to function. This can cause pain, called angina. If the plaques become unstable a part can break off and can cause a clot to form over the loose plaque. This clot can block the flow of blood through the artery – causing a heart attack. If the plaque breaks off from a blood vessel going to your brain – it can cause a stroke.

### How can I lower my cholesterol?

Eat a healthy diet – to keep your LDL from rising.

### Saturated fats

Saturated fats in your diet cause your LDL levels to rise. Saturated fats come from animal fats. Butter and fatty meats are examples of saturated fats. Limit your saturated fats.

Trans fats can be found in margarine, French fries and other baked goods. Read food labels to avoid buying or using Trans fats. Limit the amount of cholesterol you eat. Cholesterol is found in animal products.

### Cholesterol is found in:

- Dairy products (butter and cheese).
- Organ meats such as liver.
- Egg yolks – the white of the egg has no cholesterol.

### Water

Drink at least eight 8-ounce glasses of water a day. Avoid sodas or sport drinks. If you feel hungry and are trying to lose weight, drink a glass of water before you eat.

### Exercise

Getting active helps you keep your cholesterol in check. Always check with your PCP before starting an exercise program. Walking or light work around the house is a good start. This will help you lose weight. Losing weight will help lower your LDL cholesterol level.

### Portion sizes

Americans have been super-sizing their meals for many years. We do not know what amount of food should be in a healthy portion. Below is a guide to help you. This list can help you see in your mind's eye how big your portion sizes should be.

### Protein

Meat (3 ounces) = size of a deck of cards  
Fish/poultry (3 ounces) = size of a checkbook

### Grains/carbohydrates

Cereal portion = size of your fist  
Bread portion = size of a cassette tape  
Potato/rice portion = half a baseball  
Fruit (1 medium) = size of a baseball  
Salad greens 1 cup = size of a baseball  
Fats/oils 1 teaspoon = 1 die  
Cheese 1½ ounces = 4 dice stacked



**SCHALLER ANDERSON**  
An Aetna Company

Information in *Schaller Anderson's Pathway to Complex Care*™ comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.



## → CUIDADO COMPLEJO

Si tiene diabetes, cuide su corazón. Tener diabetes significa que existen más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o de apoplejía. No tiene que ser así si controla su diabetes. Puede vivir una vida larga y saludable controlando:

- su glucosa sanguínea (azúcar)
- presión sanguínea y
- colesterol

Los niveles altos de glucosa sanguínea pueden dañar órganos vitales. Con el tiempo se pueden dañar sus riñones y sus ojos. La presión sanguínea alta es una enfermedad grave. La presión sanguínea alta hace que su corazón trabaje muy arduamente. El colesterol malo (prueba de sangre LDL) se acumula y obstruye las arterias de su corazón. Controlar las tres cosas le puede ayudar a vivir una vida más larga y más saludable.

### Pregúntele a su proveedor de cuidado primario "PCP" lo siguiente

- ¿Cuales son mis niveles de glucosa sanguínea, presión sanguínea y colesterol?
- ¿Cuáles deberían ser?
- ¿Qué acciones debo tomar para alcanzar estas metas?

### Actúe ahora

- Puede vivir más tiempo para su familia.
- Puede mejorar su salud.
- Puede reducir su riesgo de ataque cardíaco o de apoplejía.
- Coma las cantidades correctas de alimentos como frutas, vegetales, leguminosas y granos integrales.
- Coma alimentos preparados con menos sal y menos grasa.
- Haga por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días
- Conserve un peso saludable.
- Manténgase activo/a y coma las cantidades adecuadas de alimentos saludables.



- Deje de fumar – busque ayuda.
- Tome sus medicamentos como se lo indique su PCP.
- Pregúntele a su PCP si puede tomar aspirina.
- Pida a su familia y amigos que le ayuden a cuidar su corazón y su diabetes.

### Meta

Cuide su corazón. Haga estas tres cosas:

- Hágase cargo de su glucosa sanguínea.
- Mantenga su presión sanguínea bajo control.
- Controle su colesterol.

Anote sus niveles de glucosa sanguínea, presión sanguínea y colesterol cuando vea a su PCP. Trabaje con su PCP, amigos y familia para alcanzar sus metas.

### Glucosa sanguínea (azúcar)

La prueba A1C (abreviación de la prueba de hemoglobina A-1-C) es una sencilla prueba de sangre. La A1C mide el nivel de azúcar en su sangre. Éste es el promedio de azúcar en su sangre durante los últimos tres meses. Meta sugerida para la glucosa sanguínea: menos de 7 en la prueba A-1-C.

### HÁGASE LA PRUEBA POR LO MENOS DOS VECES AL AÑO

*Vea la siguiente página*

### Presión sanguínea

La presión sanguínea alta (BP por sus siglas en inglés) es una enfermedad grave. La presión sanguínea alta hace que su corazón trabaje muy arduamente. Meta sugerida para la presión sanguínea: menos de 130/80.

### HÁGASE LA PRUEBA POR LO MENOS DOS VECES AL AÑO

### Colesterol

El colesterol malo o LDL, se acumula y obstruye las arterias de su corazón. Meta sugerida para el colesterol: LDL menos de 100.

### HÁGASE LA PRUEBA POR LO MENOS UNA VEZ AL AÑO

Fuente: [www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/TCH\\_AsAm\\_flyer\\_Eng.pdf](http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/TCH_AsAm_flyer_Eng.pdf)

### El colesterol aumenta el riesgo de enfermedades cardiacas

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos.

### ¿Qué puede hacer con respecto al colesterol?

- Coma una dieta sana.
- Menos grasa saturada, ácidos grasos trans y colesterol.
- Manténgase activo/a.
- La actividad física es buena para su corazón y puede ser divertida.
- Esfuércese por alcanzar su peso normal.

Controlar su peso es más fácil cuando mantiene su actividad. Tómese un día a la vez. Empiece hoy una vida entera de salud del corazón.

### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en las paredes de las células a través de todo el cuerpo. Nuestro cuerpo produce todo el colesterol que necesita. El colesterol circula alrededor de nuestro cuerpo en 'lipoproteínas'. Tienen grasa por dentro y proteína por fuera. Tenemos dos clases de lipoproteínas que transportan colesterol por la sangre:

**LDL – Lipoproteína de baja densidad – el colesterol MALO.** Entre más altos sean los niveles de colesterol LDL en su sangre, mayor será su probabilidad de sufrir enfermedades del corazón.

**HDL – Lipoproteína de alta densidad – el colesterol BUENO.** Este buen colesterol elimina al colesterol del cuerpo. Un nivel bajo de este colesterol aumenta su riesgo de enfermedades del corazón.

### ¿Qué pasa cuando el colesterol está alto?

Cuando el cuerpo tiene demasiado colesterol, la cantidad extra puede quedarse atrapada en las paredes de sus arterias. Esto forma 'placa'. La placa puede acumularse con el tiempo. Puede ocasionar endurecimiento de las arterias. Esto sucede a través de todo su cuerpo. Cuando los pequeños vasos sanguíneos de su corazón se tapan con esta placa, el corazón no puede obtener todo el oxígeno que necesita para funcionar. Esto puede ocasionar dolor, llamado angina. Si las placas se vuelven inestables, una parte se puede romper y provocar que se forme un coágulo sobre la placa suelta. Este coágulo puede bloquear el flujo de sangre por la arteria – causando un ataque cardiaco. Si la placa se desprende de un vaso sanguíneo y se va a su cerebro – puede provocar un ataque de apoplejía (embolia).

### ¿Qué puedo hacer para bajar mi colesterol?

Coma una dieta saludable para evitar que aumente el nivel de su LDL. Veamos lo que es una dieta saludable.

### Grasas saturadas

Las grasas saturadas en su dieta hacen que se eleven sus niveles de LDL. Las grasas saturadas provienen de las grasas animales. La mantequilla y las carnes grasosas son ejemplos de grasas saturadas. Limite sus grasas saturadas.

Los ácidos grasos trans se pueden encontrar en la margarina, las papas fritas y otros alimentos horneados. Lea las etiquetas de los alimentos para evitar comprar o usar los ácidos grasos trans. Limite la cantidad de colesterol en sus comidas. El colesterol se encuentra en los productos animales.

### El colesterol se encuentra en:

- Productos lácteos como mantequilla y queso.
- Órganos, como el hígado.
- La yema del huevo. La clara del huevo no tiene colesterol.

### Agua

Beba por lo menos ocho vasos de 8 onzas de agua al día. Evite los refrescos o las bebidas deportivas. Si tiene hambre y está tratando de perder peso, tome un vaso de agua antes de comer.

### Ejercicio

Mantenerse activo/a le ayuda a controlar su colesterol. Siempre consulte a su médico antes de empezar un programa de ejercicio. Caminar o hacer un trabajo ligero por la casa es un buen inicio. Esto le ayudará a perder peso. Perder peso le ayudará a bajar su nivel de colesterol LDL.

### Tamaños de las porciones

A través de los años, los norteamericanos han estado aumentando el tamaño de las porciones de sus comidas. No saben qué cantidad de comida debe haber en una porción saludable. Abajo hay una guía para ayudarlo. Esta lista le puede ayudar a ver mentalmente el tamaño que deben tener sus porciones.

### Proteína

Carne (3 onzas) =  
el tamaño de un mazo de cartas

Pescado/pollo (3 onzas) =  
el tamaño de una chequera

### Granos/carbohidratos

Porción de cereal = el tamaño de su puño

Porción de pan = el tamaño de un cassette

Porción de papa/arroz =  
el tamaño de media pelota de béisbol

Fruta (1 mediana) =  
el tamaño de una pelota de béisbol

Ensalada verde 1 taza =  
el tamaño de una pelota de béisbol

Grasas/aceites 1 cucharadita = 1 dado

Queso 1½ onzas = 4 dados apilados



**SCHALLER ANDERSON**  
An Aetna Company

La información en *Schaller Anderson's Pathway to Complex Care™* viene de una gran variedad de expertos médicos. Si usted tiene alguna preocupación o pregunta acerca del contenido, específicamente de algo que le puede afectar su salud, por favor contacte a su médico.