

Your Heart, Your Life Su corazón, su vida

Promises for Healthy Hearts — Picture Cards for Promotores de Salud
Promesas para corazones sanos — Tarjetas con las imágenes para promotores de salud



National Heart, Lung,
and Blood Institute



Dear *Promotores de Salud* (Community Health Workers):

You play a very important role in our nation's public health efforts to educate Hispanics/Latinos about heart disease.

We know that rates of high blood pressure, obesity, smoking, physical inactivity, and diabetes tend to be high among Hispanics/Latinos, which increases their risk of heart disease and stroke. Sadly, nearly one out of four Hispanics/Latinos dies of heart disease. The good news is that we know a lot about how to prevent heart disease and stroke.

With this in mind, *The Heart Truth*[®] program of the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), a part of the National Institutes of Health and the U.S. Department of Health and Human Services, created *Your Heart, Your Life: A Promotores de Salud Manual on Heart Disease for Hispanics/Latinos*. Culturally relevant information makes this resource particularly useful, meaningful, and appealing to Hispanic/Latino communities. It delivers all the information and materials you need to help improve heart health in your community.

The picture cards will be useful to you in helping people learn ways to lower their risks of heart disease by making heart-healthy lifestyle changes. You can also use them to train other *promotores de salud* about heart disease so they can use the manual in their community activities. The picture cards are for the Hispanic/Latino community but throughout the picture cards the term Latino will be used.

We proudly dedicate *Your Heart, Your Life* to all those who through the decades devoted time and energy to helping others live longer, healthier, and happier lives. Thank you for making a difference in your community.

Con gratitud,

The Heart Truth Program Team
National Heart, Lung, and Blood Institute

Estimados promotores de salud:

Usted desempeña un papel muy importante en los esfuerzos de salud pública de nuestra nación para educar a los latinos sobre las enfermedades cardíacas.

Sabemos que las tasas de presión arterial alta, obesidad, tabaquismo, inactividad física y diabetes tienden a ser altas entre los latinos, lo que aumenta su riesgo de enfermedades cardíacas y un accidente cerebrovascular. Lamentablemente, casi uno de cada cuatro latinos muere de enfermedades cardíacas. La buena noticia es que sabemos mucho sobre cómo prevenir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.

Con esto en mente, el programa *The Heart Truth*[®] del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de Salud y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, creó *Su corazón, su vida: Un manual de promotores de salud sobre enfermedades cardíacas para latinos*. La información culturalmente relevante hace que este recurso sea particularmente útil, significativo y atractivo para las comunidades latinas. Ofrece toda la información y los materiales que necesita para ayudar a mejorar la salud cardíaca en su comunidad.

Las tarjetas con las imágenes serán útiles para ayudar a las personas a aprender formas de reducir sus riesgos de enfermedad cardíaca al hacer cambios saludables en el estilo de vida para el corazón. También puede usarlas para capacitar a otros promotores de salud sobre las enfermedades cardíacas para que puedan usar el manual en sus actividades comunitarias. Las tarjetas con las imágenes son para la comunidad latina, pero en todas las tarjetas con las imágenes se usará el término Latino.

Estamos orgullosos de dedicar *Su corazón, su vida* a todos aquellos que a lo largo de las décadas dedicaron tiempo y energía a ayudar a otros a vivir vidas más largas, saludables y felices. Gracias por hacer una diferencia en su comunidad.

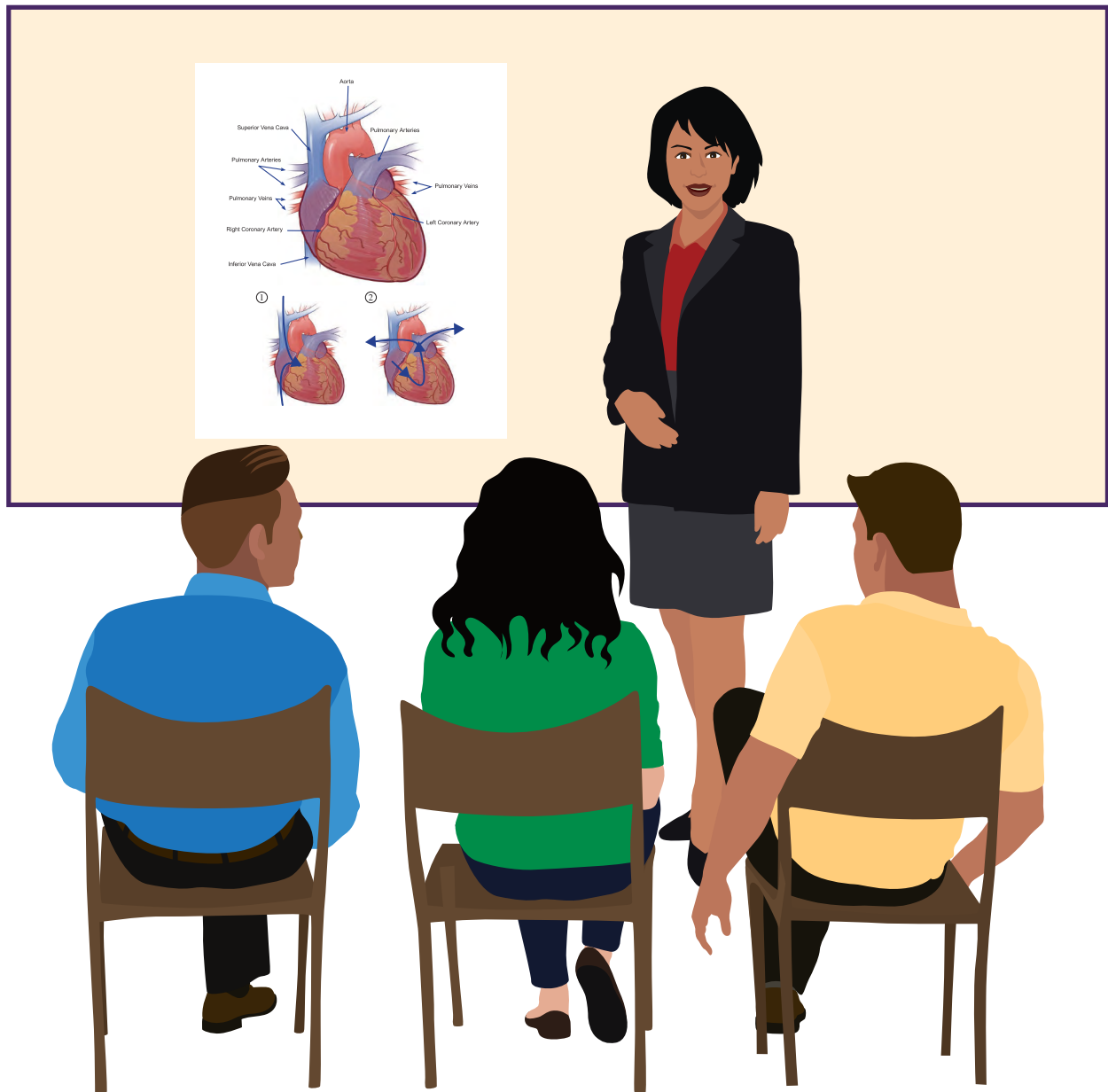
Con gratitud,

El equipo del Programa The Heart Truth
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Your Heart, Your Life

Su corazón, su vida

Promises for Healthy Hearts — Picture Cards for Promotores de Salud
Promesas para corazones sanos — Tarjetas con las imágenes para promotores de salud



Picture Card 1.1

SAY We'll be talking about the Ramirez family and friends throughout this course to learn how to adopt healthy habits together.

Tarjeta con imagen 1.1

DECIR Hablaremos de la familia Ramírez y sus amigos a lo largo de este curso para aprender a adoptar juntos hábitos saludables.



The Ramirez Family and Friends

La familia Ramírez y sus amigos



Picture Card 1.1

Tarjeta con imagen 1.1

Picture Card 1.2

SAY The heart is a muscular, cone-shaped organ about the size of a fist.

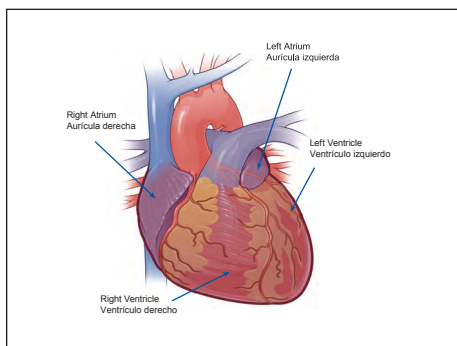
DO Hold up your fist for everyone to see.

DO Point to each part of the heart on the picture card.

SAY The septum divides the heart into two sides. Each side has an upper chamber, called an atrium, and a lower chamber, called a ventricle.

Blood that has moved through your body and is low in oxygen enters the right atrium. Your heart pumps that blood to the right ventricle, then to your lungs for a refill on oxygen.

That oxygen-rich blood goes into the left atrium, on to the left ventricle, and out to the rest of your body.



Tarjeta con imagen 1.2

DECIR El corazón es un órgano musculoso en forma de cono del tamaño de un puño.

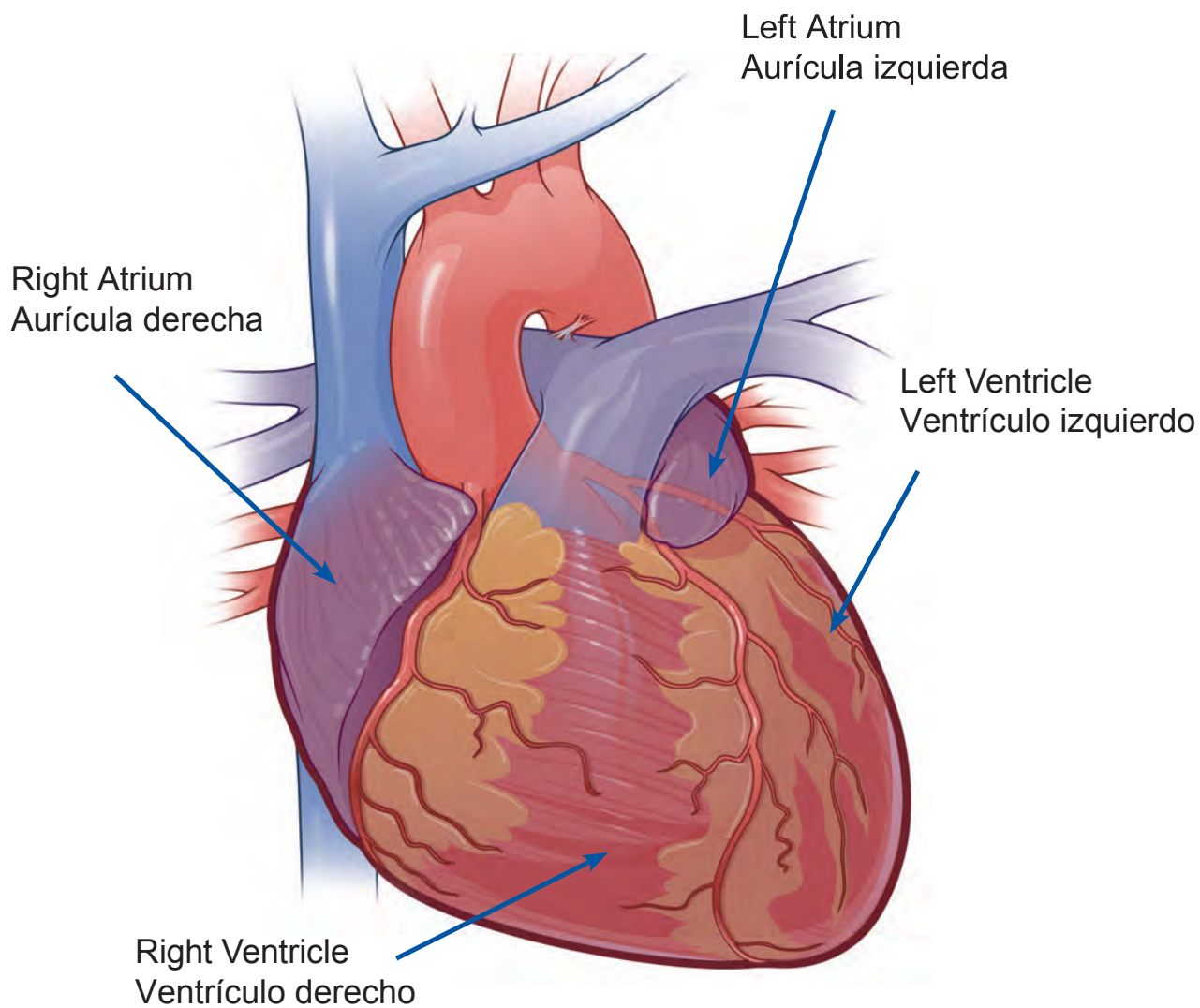
HACER Levante el puño para que todos lo vean.

HACER Señale cada parte del corazón en la tarjeta con imagen.

DECIR El septo divide el corazón en dos lados. Cada lado tiene una cavidad superior, llamada aurícula, y una cavidad inferior, llamada ventrículo.

La sangre que se ha movido a través del cuerpo y tiene poco oxígeno ingresa a la aurícula derecha. El corazón bombea esa sangre al ventrículo derecho y luego a los pulmones para recargar el oxígeno.

Esa sangre rica en oxígeno entra en la aurícula izquierda, pasa al ventrículo izquierdo y sale al resto del cuerpo.



Picture Card 1.3

SAY The heart is located in the middle of the chest, near your lungs. Did you place your felt or paper heart in the correct spot?

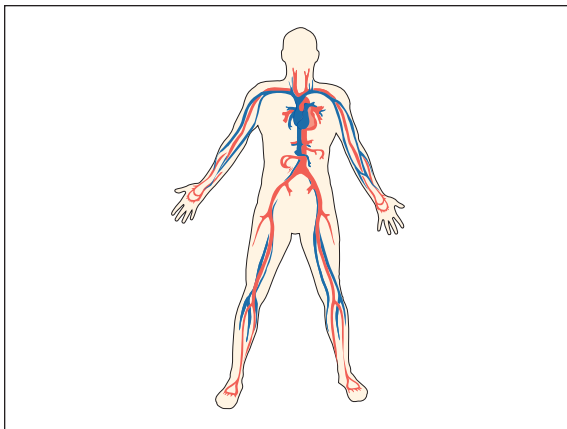
Your heart and blood vessels make up your blood circulatory system. The circulatory system keeps you alive.

Blood vessels are long, hollow tubes of tissue, much like drinking straws.

SAY You have many different types of blood vessels. But the main three are arteries (shown in red), veins (shown in blue), and capillaries (not shown).

Arteries carry the oxygen-rich blood from your heart to all parts of your body. The farther the arteries are from your heart the smaller they are.

Capillaries connect your smallest arteries to your smallest veins, which carry blood that is low on oxygen back toward your heart.



Tarjeta con imagen 1.3

DECIR El corazón se encuentra en el centro del pecho, cerca de los pulmones. ¿Ha colocado el corazón de fieltro o de papel en el lugar correcto?

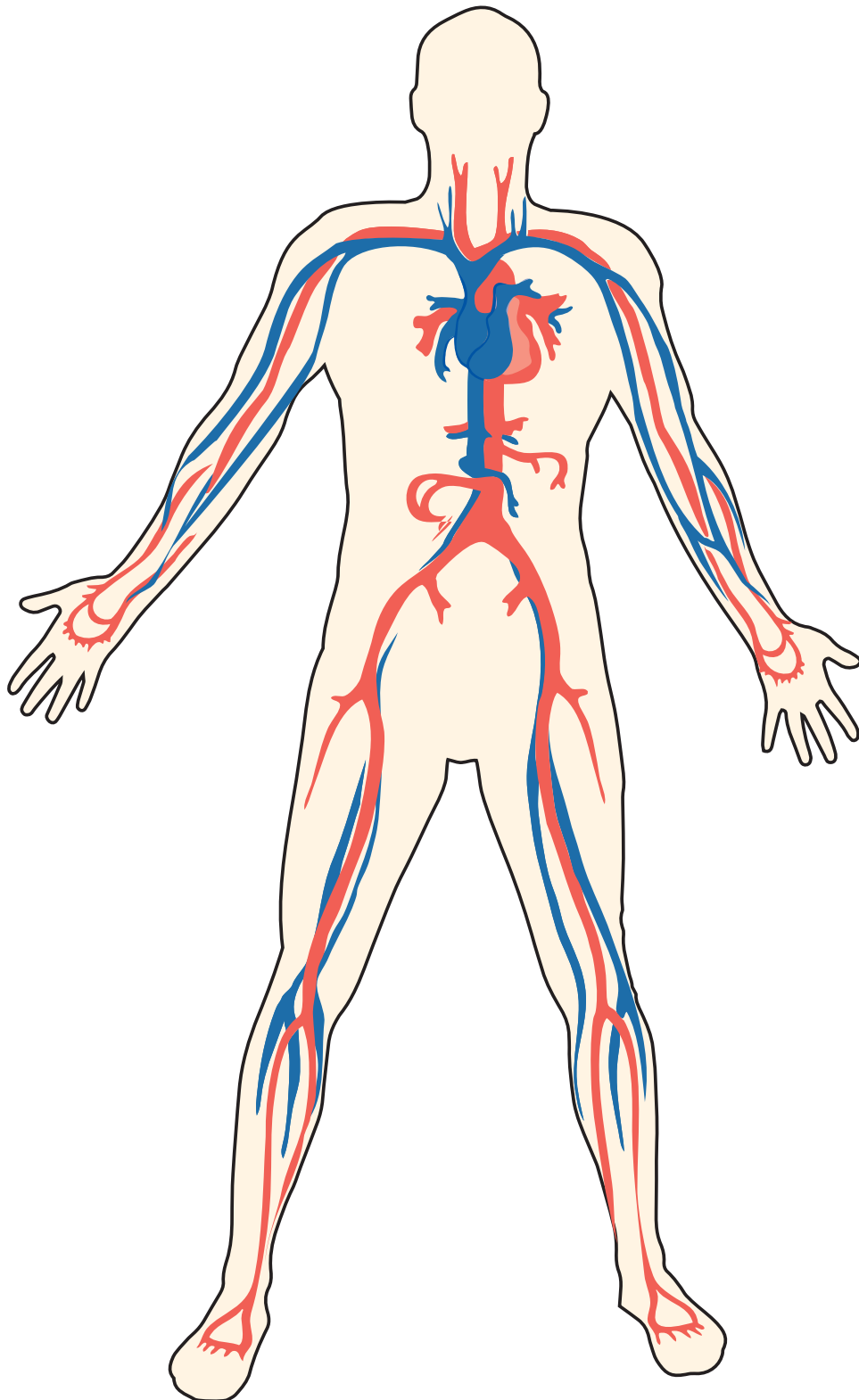
El corazón y los vasos sanguíneos forman el sistema circulatorio sanguíneo. El sistema circulatorio le mantiene vivo.

Los vasos sanguíneos son tubos largos y huecos de tejido, muy parecidos como los popotes para beber.

DECIR Usted tiene muchos tipos diferentes de vasos sanguíneos. Pero los tres principales son las arterias (que se muestran en rojo), las venas (que se muestran en azul) y los capilares (que no se muestran).

Las arterias transportan la sangre rica en oxígeno desde el corazón a todas las partes del cuerpo. Cuanto más lejos estén las arterias del corazón, serán más pequeñas.

Los capilares conectan las arterias más pequeñas con las venas más pequeñas, que transportan la sangre con poco oxígeno hacia el corazón.



Picture Card 1.4

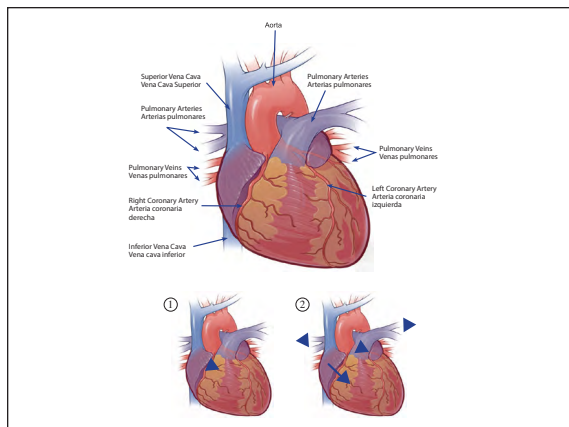
DO Point to each vein and artery.

DO Describe the two steps while pointing to pictures 1 and 2.

SAY Let's go over the major veins and arteries.

Blood (with little oxygen) enters the right top chamber of the heart through the largest veins in your body. These veins are called the superior and inferior vena cava.

Blood then flows down to the right lower chamber, where it's pumped out to the lungs through the pulmonary arteries. In the lungs, waste (carbon dioxide) is removed from the blood. The blood then gathers more oxygen.



Tarjeta con imagen 1.4

HACER Señale cada vena y arteria.

HACER Describa los dos pasos mientras señala las imágenes 1 y 2.

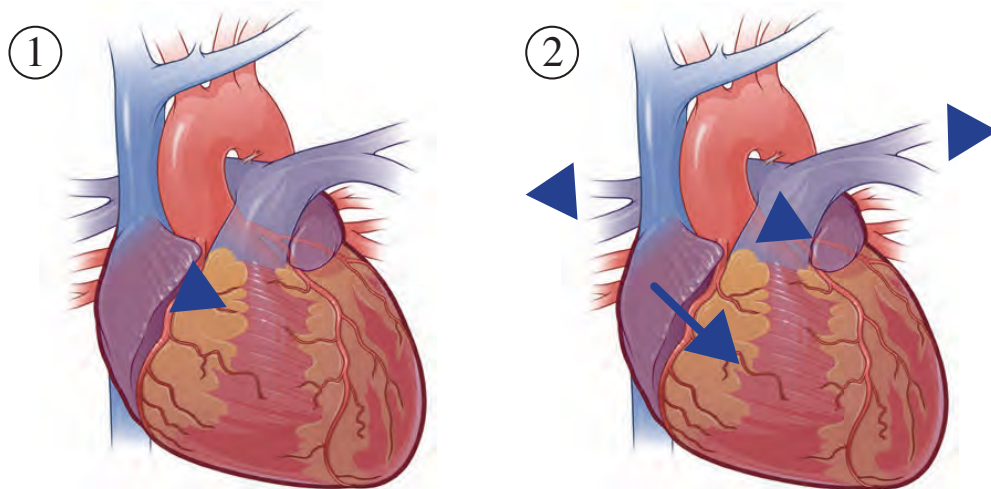
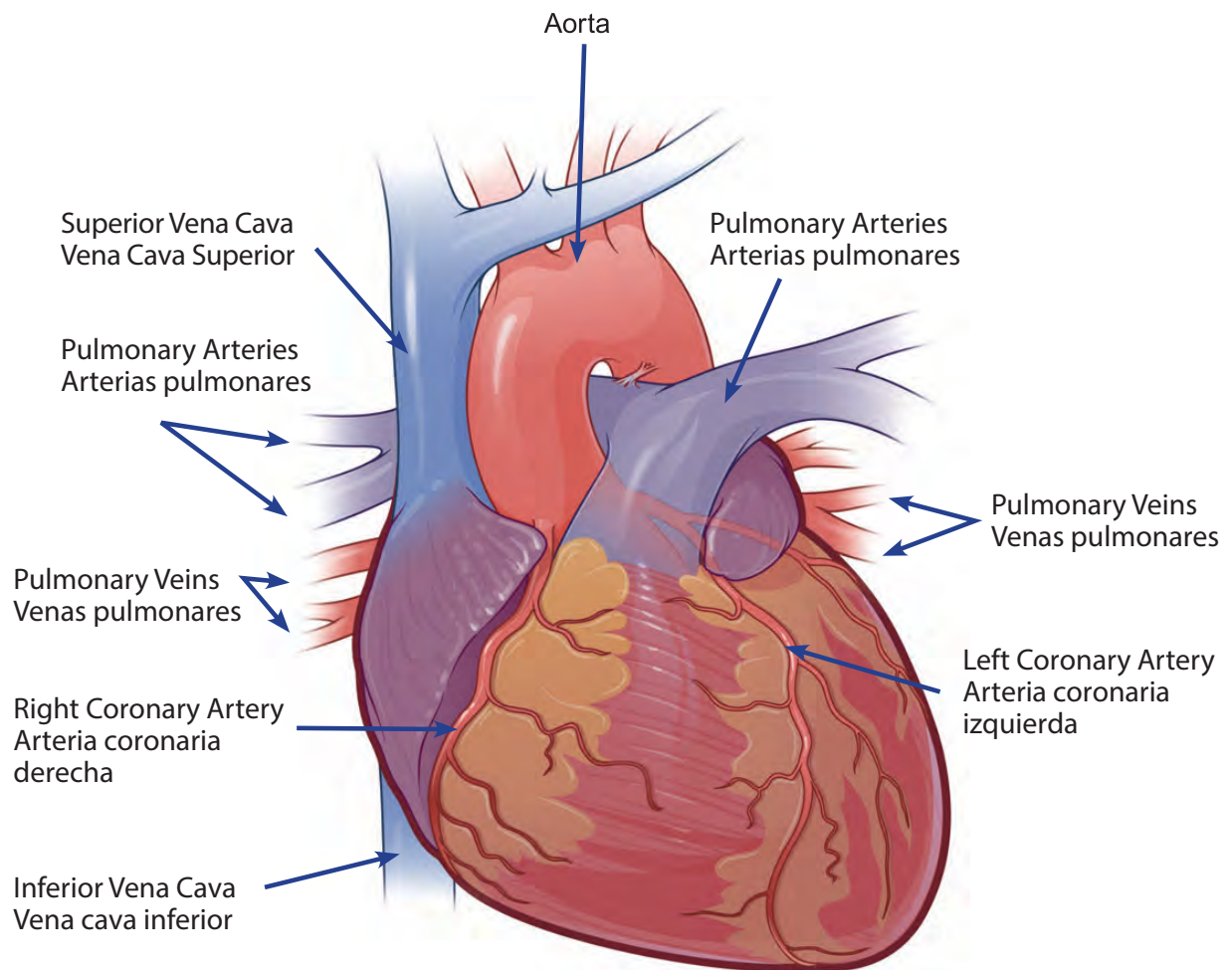
DECIR Repasemos las venas y arterias principales.

La sangre (con poco oxígeno) ingresa a la cavidad superior derecha del corazón a través de las venas más grandes del cuerpo. Estas venas se denominan vena cava superior e inferior.

Luego, la sangre fluye hacia la cavidad inferior derecha, donde se bombea a los pulmones a través de las arterias pulmonares. En los pulmones, los desechos (dióxido de carbono) se eliminan de la sangre. Luego, la sangre acumula más oxígeno.

Major Veins and Arteries in the Heart

Venas y arterias principales del corazón



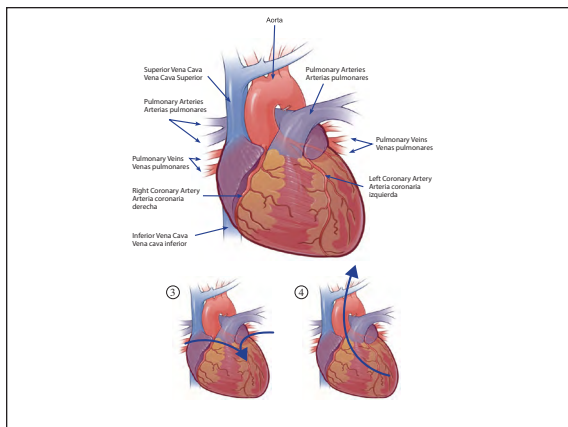
Picture Card 1.5

DO Point to each vein and artery.

DO Describe the two steps while pointing to pictures 3 and 4.

SAY The blood, rich with oxygen, returns to the heart and enters the upper left chamber through the pulmonary veins.

The blood then flows down to the lower left chamber and is pumped out of the aorta (which is your body's largest artery) to the rest of your body. Your left and right coronary arteries carry oxygen-rich blood to all parts of your heart.



Tarjeta con imagen 1.5

HACER Señale cada vena y arteria.

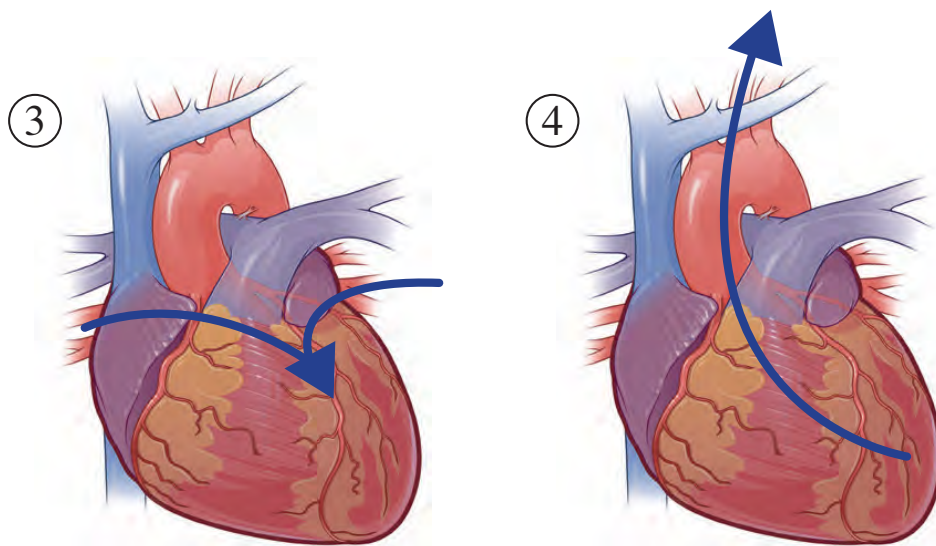
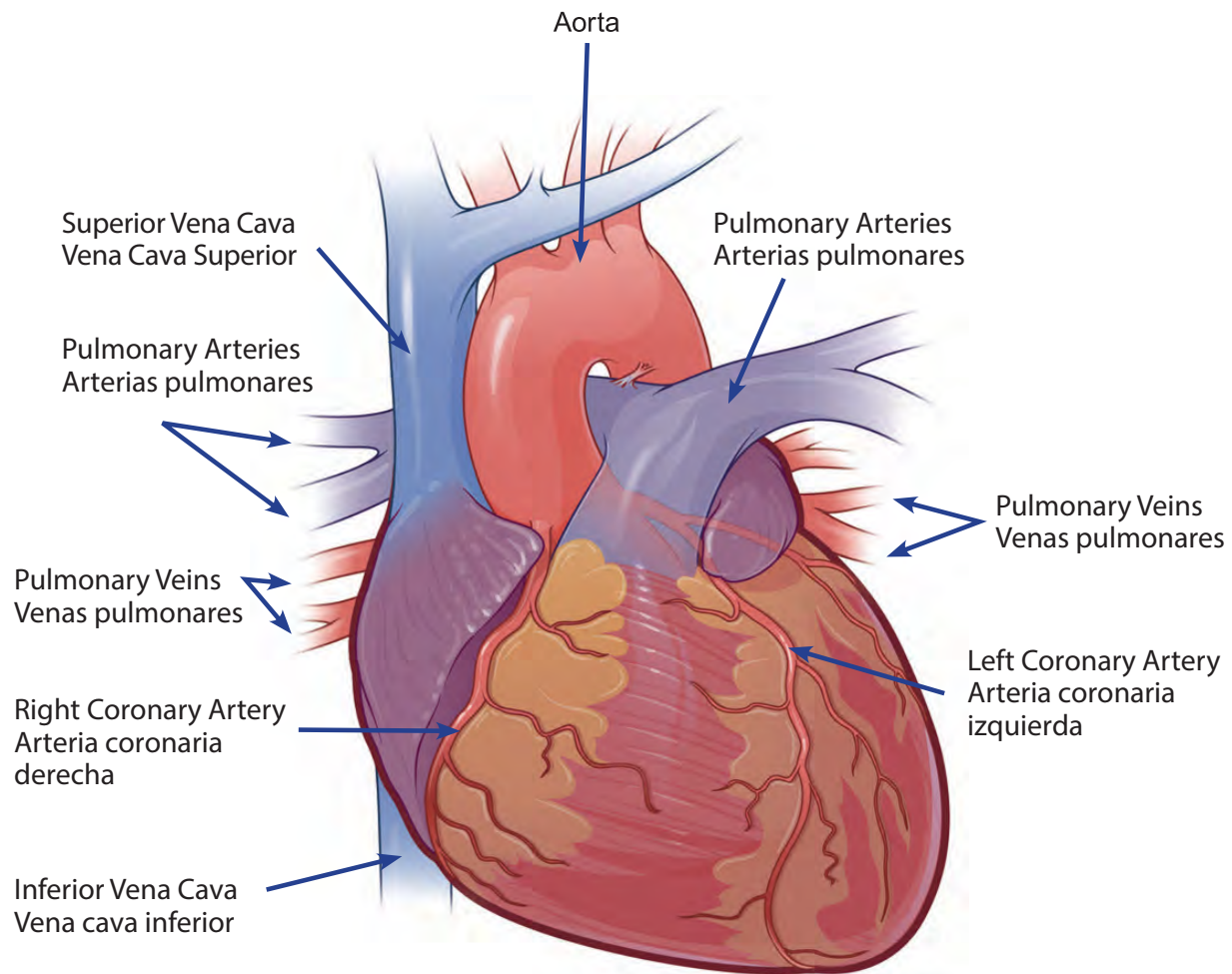
HACER Describa los dos pasos mientras señalan las imágenes 3 y 4.

DECIR La sangre, rica en oxígeno, regresa al corazón y entra en la cavidad superior izquierda a través de las venas pulmonares.

Luego, la sangre fluye hacia la cavidad inferior izquierda y se bombea desde la aorta (que es la arteria más grande del cuerpo) hacia el resto del cuerpo. Las arterias coronarias izquierda y derecha transportan sangre rica en oxígeno a todas las partes del corazón.

Flow of Blood Through the Heart

Flujo de sangre a través del corazón



Picture Card 1.6

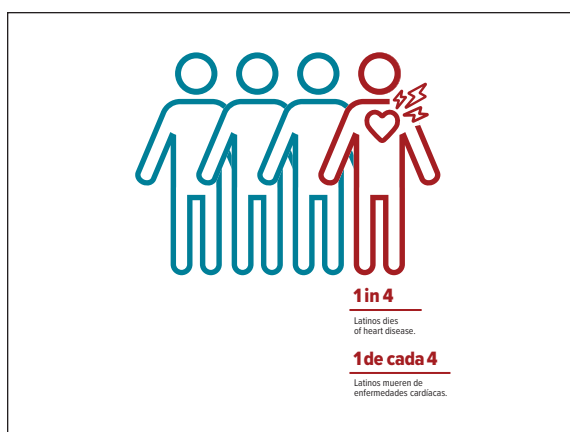
Tarjeta con imagen 1.6

SAY Did you know that:

- One in four Latinos dies of heart disease.
- Among Latinas, heart disease is the second leading cause of death, after cancer.
- Diabetes raises the risk of heart disease in women more than it does in men.

DECIR Sabía que:

- Uno de cada cuatro latinos muere de una enfermedad cardíaca.
- Entre las latinas, las enfermedades cardíacas son la segunda causa principal de muerte, después del cáncer.
- La diabetes aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca en las mujeres más que en los hombres.



Heart Disease Deaths

Muertes por enfermedades cardíacas



1 in 4

Latinos dies
of heart disease.

1 de cada 4

Latinos mueren de
enfermedades cardíacas.

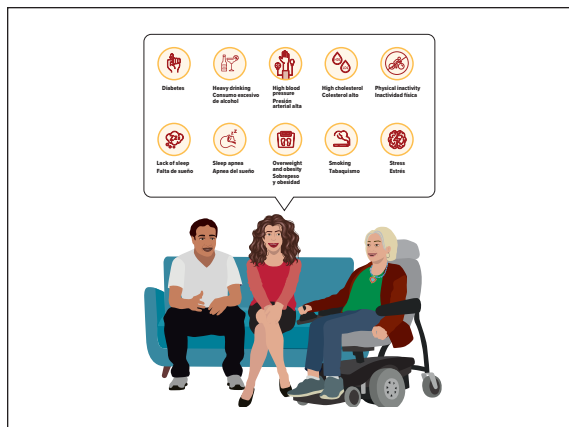
Picture Card 1.7

SAY You'll hear about risk factors—traits or habits that make a person more likely to get a disease. Some risk factors, such as your age and family history, are things you can't change.

Although there are some risk factors that you can't control, there are many that you can.

Risk factors you can control include:

- Diabetes
- Heavy drinking
- Having high blood pressure, including preeclampsia, which occurs only during pregnancy
- High cholesterol
- Not being physically active
- Not getting enough sleep
- Sleep apnea
- Overweight & obesity
- Smoking
- Managing Stress



Tarjeta con imagen 1.7

DECIR Escuchará sobre los factores de riesgo, rasgos o hábitos que hacen que una persona sea más propensa a contraer una enfermedad. Algunos factores de riesgo, como la edad y las historias de salud familiar, son cosas que no se pueden cambiar.

Aunque hay algunos factores de riesgo que no se pueden controlar, hay muchos que sí se pueden.

Los factores de riesgo que puede controlar incluyen:

- Diabetes
- Consumo excesivo de alcohol
- Tener presión arterial alta, incluida la preeclampsia, que ocurre solo durante el embarazo
- Colesterol alto
- No estar físicamente activo
- No dormir lo suficiente
- Apnea del sueño
- Sobrepeso y obesidad
- Tabaquismo
- Manejo del estrés

Risk Factors You Can Control

Factores de riesgo que puede controlar



Diabetes



Heavy drinking
Consumo excesivo de alcohol



High blood pressure
Presión arterial alta



High cholesterol
Colesterol alto



Physical inactivity
Inactividad física



Lack of sleep
Falta de sueño



Sleep apnea
Apnea del sueño



Overweight and obesity
Sobrepeso y obesidad



Smoking
Tabaquismo



Stress
Estrés

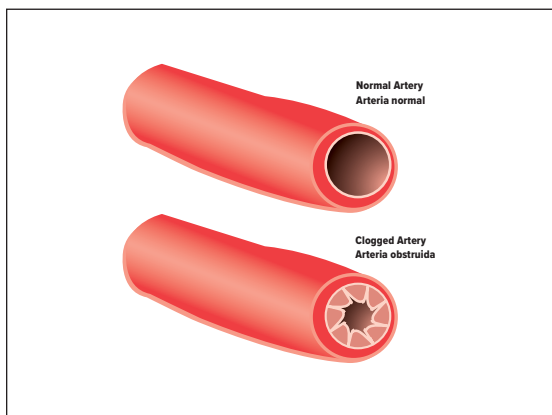


Picture Card 2.1

SAY Normally blood flows freely through arteries, carrying oxygen to your heart. When a blockage stops the blood from getting to your heart, you have a heart attack. Here's how that can happen:

- Certain risk factors for heart disease—like smoking—can damage blood vessels.
- Plaque, a waxy substance, may build up where your arteries are damaged, reducing the flow of blood to your heart.
- A blood clot may form on the plaque, blocking the arteries and closing off blood flow. This causes a heart attack.
- If you don't get treatment to restore blood flow quickly, heart muscle begins to die.

It's important to call 9-1-1 at the first symptoms of a heart attack.



Tarjeta con imagen 2.1

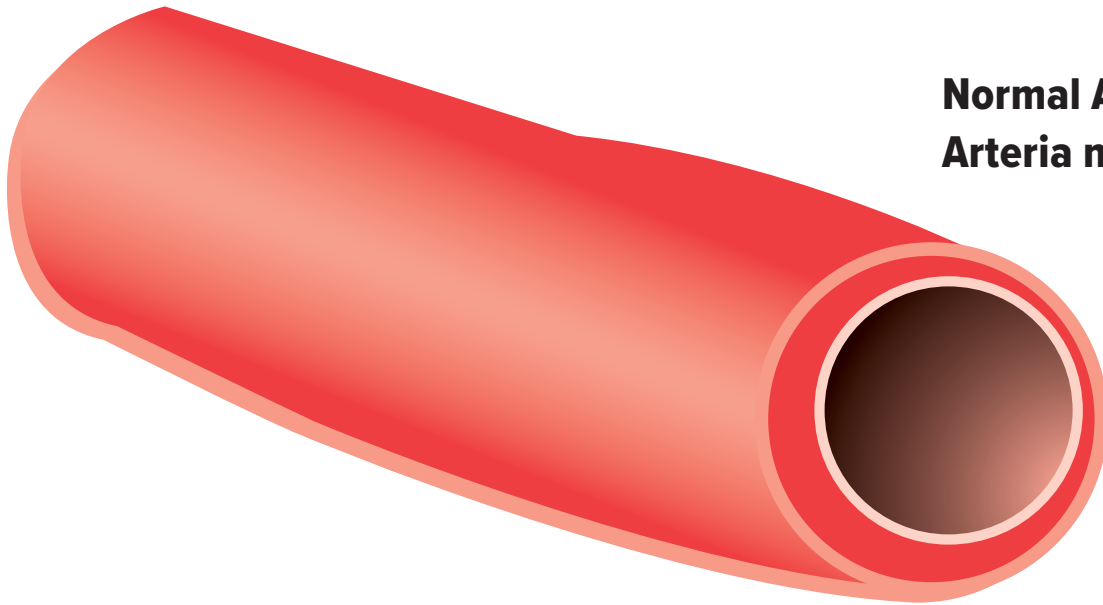
DECIR Normalmente, la sangre fluye libremente a través de las arterias, llevando oxígeno al corazón. Cuando una obstrucción impide que la sangre llegue al corazón, usted tiene un ataque cardíaco. Así es como puede suceder:

- Ciertos factores de riesgo de enfermedades cardíacas, como fumar, pueden dañar los vasos sanguíneos.
- La placa, una sustancia cerosa, puede acumularse en el lugar donde se dañan las arterias, lo que reduce el flujo de sangre al corazón.
- Se puede formar un coágulo de sangre en la placa, bloqueando las arterias y cerrando el flujo sanguíneo. Esto provoca un ataque cardíaco.
- Si no recibe tratamiento para restaurar el flujo sanguíneo rápidamente, el músculo cardíaco comienza a morir.

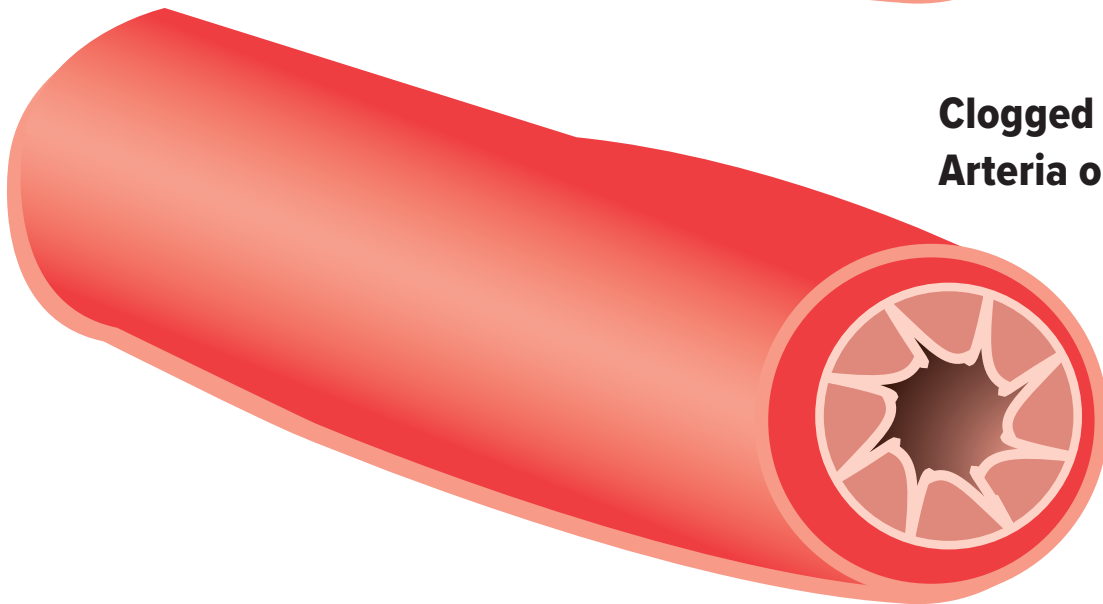
Es importante llamar al 9-1-1 ante los primeros síntomas de un ataque cardíaco.

A Blockage in the Arteries

Una obstrucción en las arterias



**Normal Artery
Arteria normal**



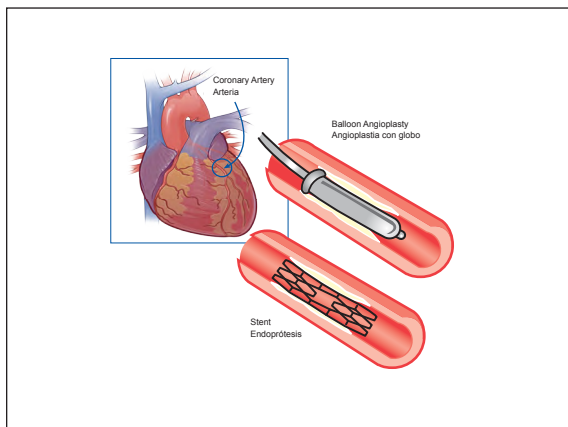
**Clogged Artery
Arteria obstruida**

Picture Card 2.2

SAY “Clot-busting” drugs dissolve the blood clots that block arteries. But you must get the drugs as soon as possible — within a few hours after symptoms start.

There’s also a treatment called angioplasty. To restore blood flow, doctors place a type of balloon in your blocked artery to open it up.

With angioplasty, you may also get a stent, a wire mesh tube that stays in the artery to keep it open.



Tarjeta con imagen 2.2

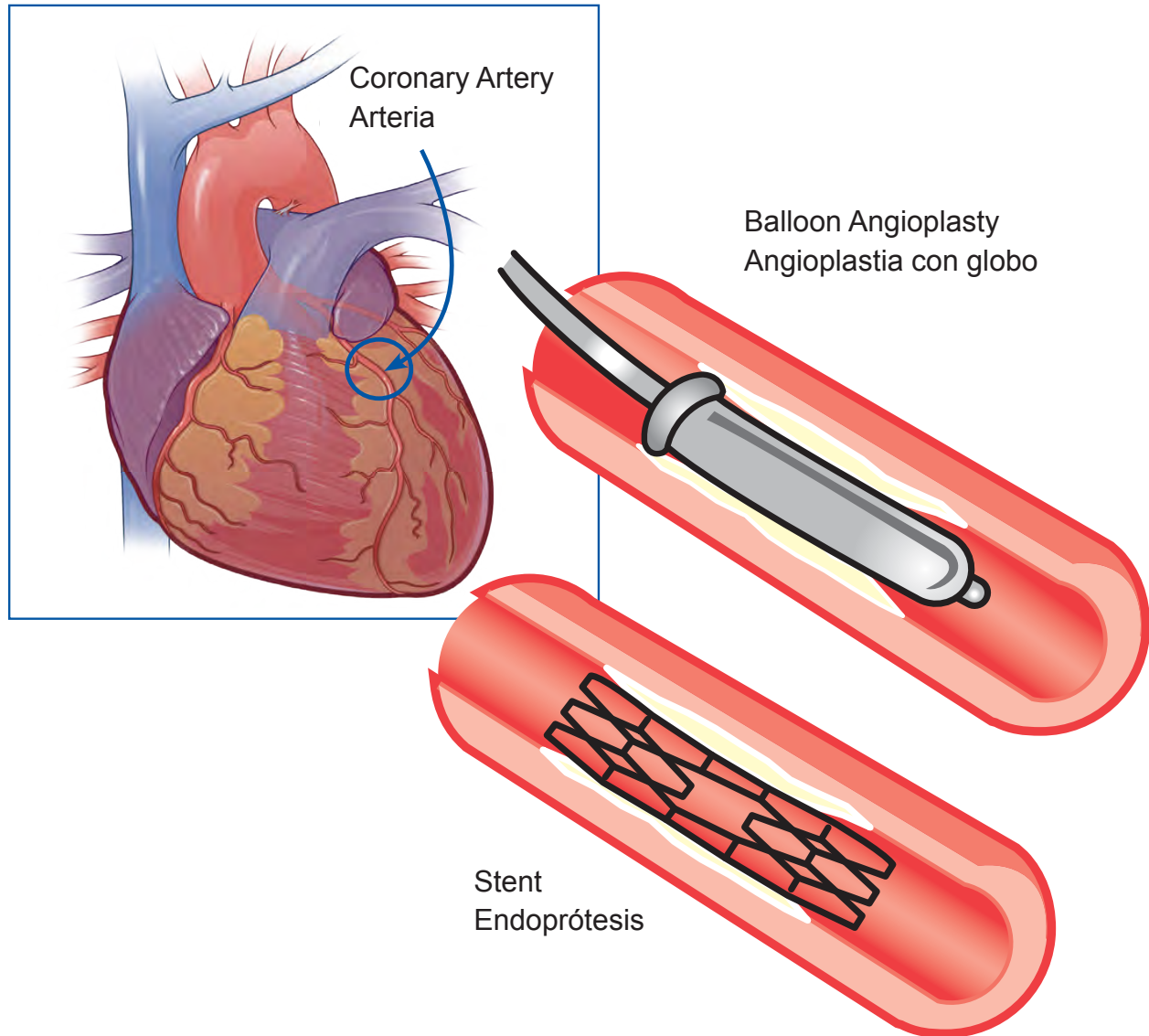
DECIR Los medicamentos “anticoagulantes” disuelven los coágulos de sangre que obstruyen las arterias. Pero debe recibir los medicamentos lo antes posible, dentro de unas pocas horas después de que comiencen los síntomas.

También hay un tratamiento llamado angioplastia. Para restablecer el flujo sanguíneo, los médicos colocan una especie de globo en la arteria obstruida para abrirla.

Con la angioplastia, también es posible que le coloquen una endoprótesis, un tubo de malla de alambre que permanece en la arteria para mantenerla abierta.

Treatment for a Blockage in the Heart

Tratamiento para una obstrucción en el corazón



Picture Card 2.3

Tarjeta con imagen 2.3

SAY Common warning signs of a heart attack are:

- Chest pain or an uncomfortable feeling of pressure, squeezing, or fullness that lasts more than a few minutes. It may even feel like heartburn or indigestion.
- Discomfort in one or both arms or shoulders, or in your neck, jaw, back, or stomach.
- Shortness of breath. It may be your only symptom!

Other symptoms include:

- Breaking out in a cold sweat
- Light-headedness or sudden dizziness
- Nausea or feeling sick to your stomach
- Feeling unusually tired for no reason, sometimes for days (especially if you're a woman)

DECIR Las señales de alarma más comunes de un ataque cardíaco son:

- Dolor en el pecho o una sensación incómoda de presión, opresión, o llenura que dura más de unos pocos minutos. Incluso puede sentirse como acidez estomacal o indigestión.
- Molestias en uno o ambos brazos u hombros, o en el cuello, la mandíbula, la espalda o el estómago.
- Dificultad para respirar. ¡Puede ser su único síntoma!

Otros síntomas incluyen:

- Comenzar a sudar frío
- Aturdimiento o mareos repentinos
- Náuseas o malestar estomacal
- Sentirse inusualmente cansado sin motivo, a veces durante días (especialmente si es mujer)



Warning Signs of a Heart Attack

Señales alarma de un ataque cardíaco

Your **chest** may hurt or feel squeezed.

Es posible que le duela **el pecho** o que se sienta apretado.



You may feel discomfort in one or both **arms** back or stomach.

Es posible que sienta molestias en uno o ambos **brazos**, o en la espalda o el estómago.



You may feel discomfort in your **neck**, shoulders, or jaw.

Es posible que sienta molestias en **el cuello**, los hombros o la mandíbula.



You may feel like you **can't breathe**.

Es posible que sienta que **no puede respirar**.



You may feel **light-headed** or dizzy, or break out in a cold sweat.

Es posible que se sienta **aturdido** o mareado, o que comience a sudar frío.



You may feel sick to your **stomach**.

Es posible que se sienta enfermo de su **estómago**.

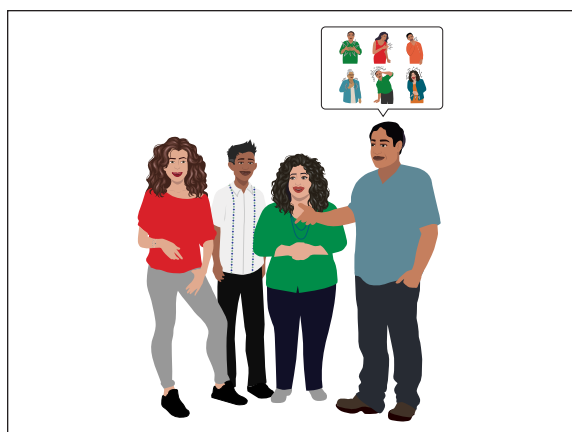


Picture Card 2.4

SAY Talk to your family and friends about the warning signs of a heart attack and the importance of calling 9-1-1 right away. Share what you've learned today with them, so they're prepared also.

Tarjeta con imagen 2.4

DECIR Hable con su familia y amigos sobre las señales de alarma de un ataque cardíaco y la importancia de llamar al 9-1-1 de inmediato. Comparta con ellos lo que ha aprendido hoy, para que ellos también estén preparados.



Talking to Your Family and Friends

Hablar con su familia y amigos

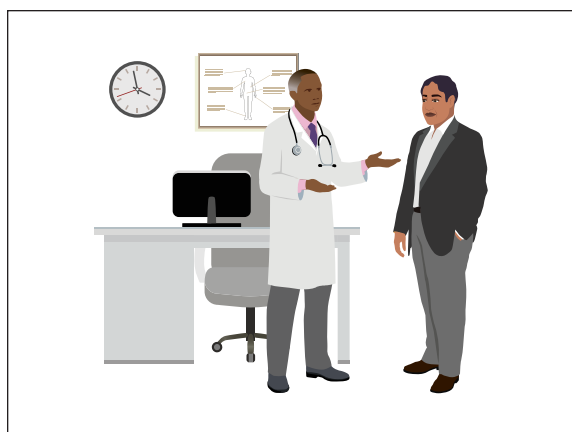


Picture Card 2.5

SAY You should also talk to your healthcare provider about your risk of a heart attack and how to lower it. Encourage your friends and family to do the same.

Tarjeta con imagen 2.5

DECIR También debe hablar con su proveedor de atención médica sobre su riesgo de sufrir un ataque cardíaco y cómo reducirlo. Anime a sus amigos y familiares a hacer lo mismo.



Talk to Your Healthcare Provider

Hable con su proveedor de atención médica



Picture Card 2.6

SAY Prepare an emergency card with the following information, and keep it in your wallet:

- Name, relationship, and phone (cell) number of people to call if you have to go to the hospital
- Emergency numbers in your area
- Name and phone number of your doctor or clinic
- Your health problems
- Medicine you take
- Allergies you have
- Any other important information

Give copies of a blank wallet card to all the adults in your family to fill out and carry.



Tarjeta con imagen 2.6

DECIR Prepare una tarjeta de emergencia con la siguiente información y guárdela en su billetera:

- Nombre, relación, y número de teléfono (celular) de las personas a las que debe llamar si tiene que ir al hospital
- Números de emergencia en su área
- Nombre y número de teléfono de su proveedor de atención médica o clínica
- Sus problemas de salud
- Medicamentos que toma
- Alergias que tiene
- Cualquier otra información importante

Dé copias de una tarjeta de billetera en blanco a todos los adultos de su familia para que la llenen y la lleven.

Create an Emergency Card

Crear una tarjeta de emergencia



Picture Card 3.1

SAY Physical activity can help you:

- Strengthen your heart and lungs
- Build and maintain healthy bones, muscles, and joints
- Control your weight
- Have more energy
- Improve your mental health and mood
- Feel better about yourself
- Manage stress
- Sleep better

Tarjeta con imagen 3.1

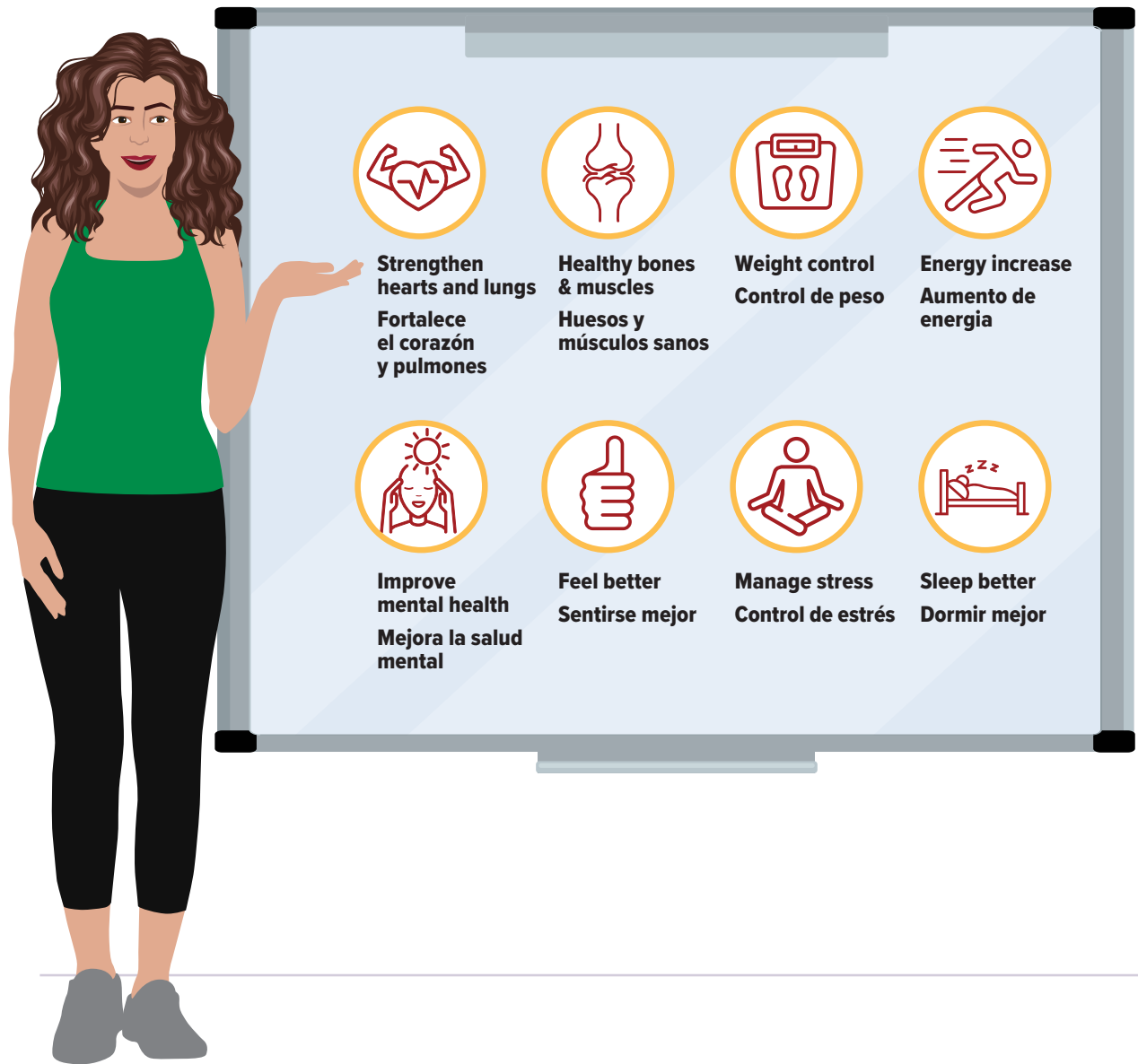
DECIR La actividad física puede ayudarle a:

- Fortalecer el corazón y los pulmones
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones sanos
- Controlar su peso
- Tener más energía
- Mejorar su salud mental y su estado de ánimo
- Sentirse mejor consigo mismo
- Controlar el estrés
- Dormir mejor



Health Benefits of Physical Activity

Beneficios de la actividad física para la salud



Picture Card 3.2

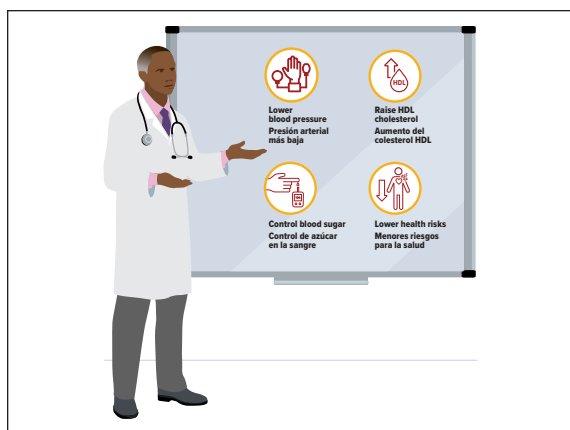
Tarjeta con imagen 3.2

SAY Physical activity can also help:

- Lower your blood pressure
- Raise the level of your HDL (the good) cholesterol
- Control your blood sugar
- Lower your risk of getting heart disease, diabetes, and cancer

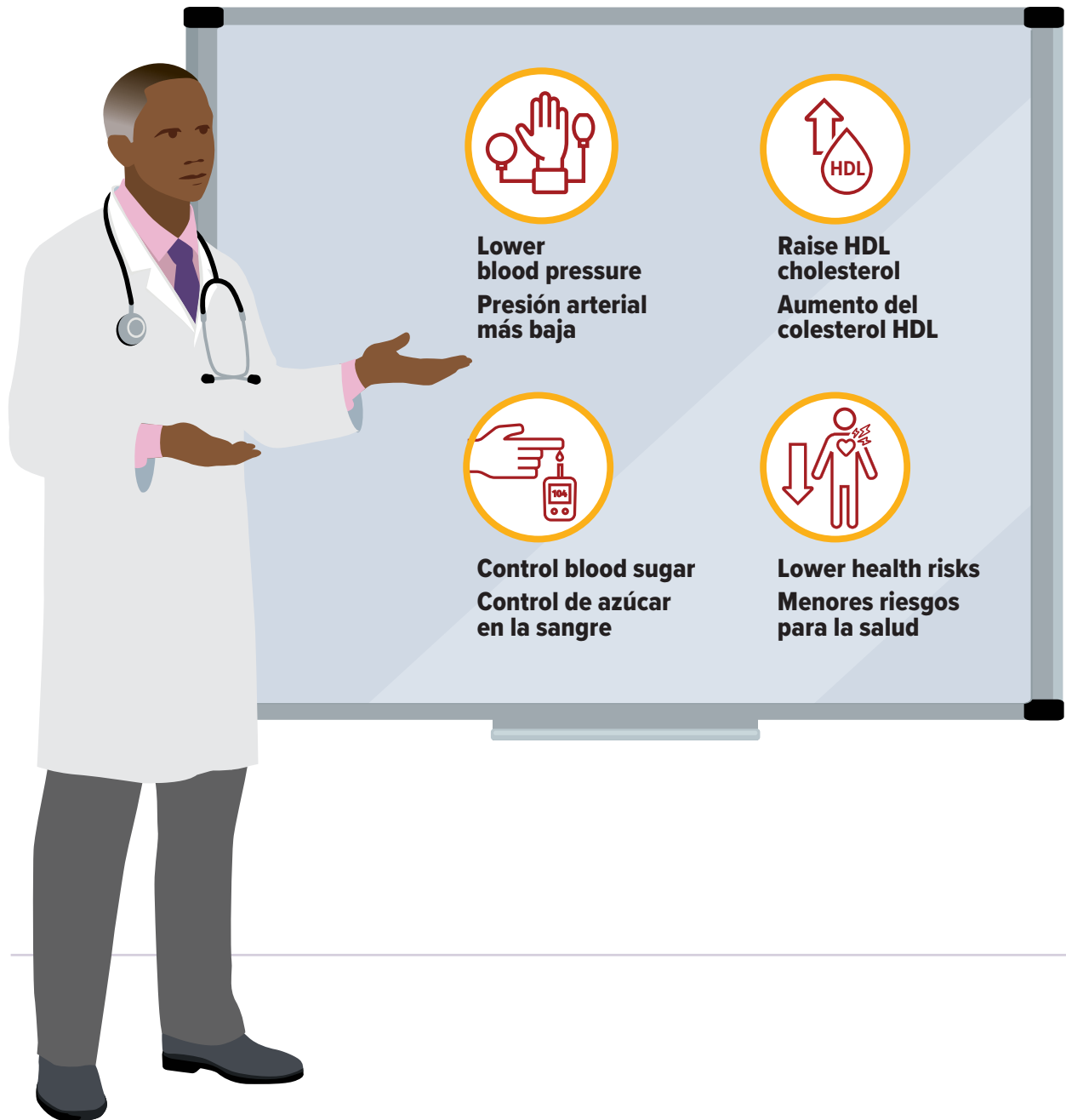
DECIR La actividad física también puede ayudar a:

- Bajar la presión arterial
- Elevar el nivel de colesterol HDL (el bueno)
- Controlar su nivel de azúcar en la sangre
- Reducir el riesgo de contraer enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer



Other Health Benefits of Physical Activity

Otros beneficios de la actividad física para la salud

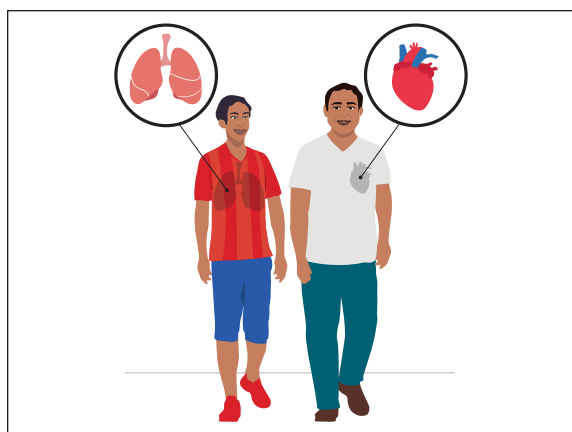


Picture Card 3.3

SAY Aerobic activity, like walking fast, is the best type of activity for your heart and lungs. During aerobic activity, your heart beats faster and you breathe harder than usual.

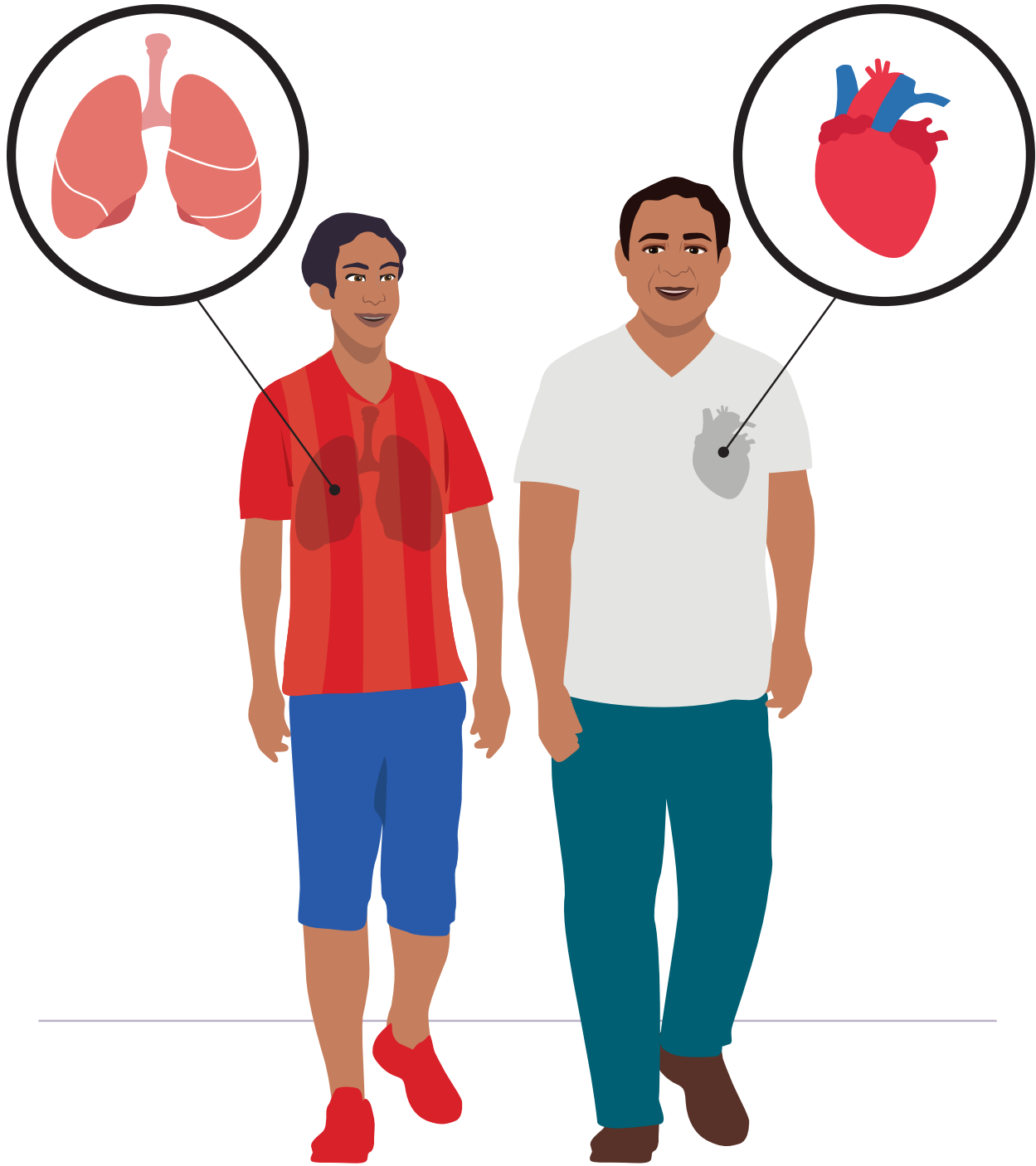
Tarjeta con imagen 3.3

DECIR La actividad aeróbica, como caminar rápido, es el mejor tipo de actividad para el corazón y los pulmones. Durante la actividad aeróbica, el corazón late más rápido y usted respira más fuerte de lo habitual.



Health Benefits of Aerobic Activity

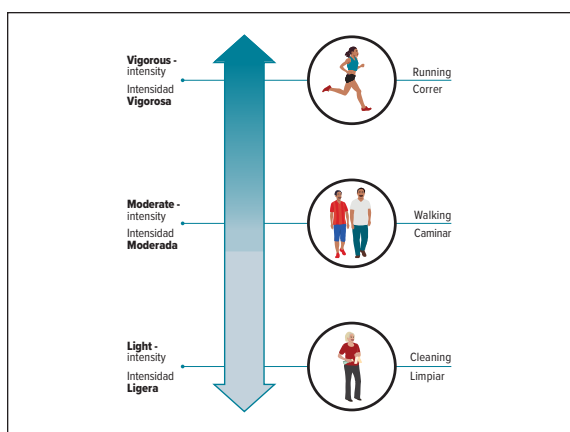
Beneficios de la actividad aeróbica para la salud



Picture Card 3.4

SAY Intensity is how hard your body is working during your physical activity.

- **Light-intensity** activities, like cooking or picking up the house, don't require much effort.
- During a **moderate-intensity** activity, like taking a brisk walk, you should notice you're breathing harder and your heart is beating faster. You can still talk but singing would be hard.
- During **vigorous-intensity** activity, like playing a game of basketball or jogging, you're working even harder and you can't say more than a few words without stopping for a breath.
- Moderate and vigorous intensity is better for your heart than light intensity. But even light is better than doing nothing.



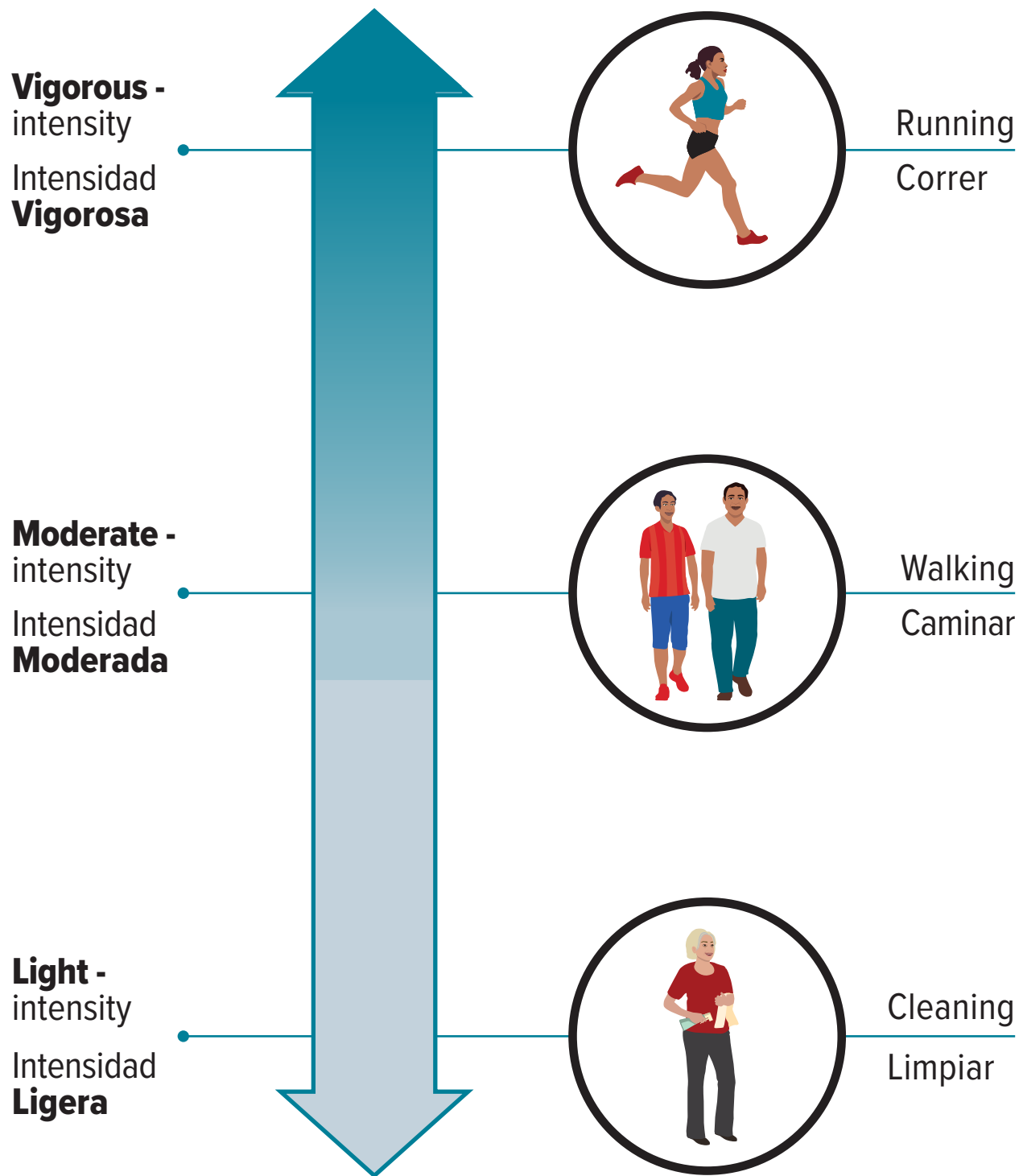
Tarjeta con imagen 3.4

DECIR La intensidad es la carga con la que trabaja su cuerpo durante su actividad física.

- Las actividades de **intensidad ligera**, como cocinar o recoger la casa, no requieren mucho esfuerzo.
- Durante una actividad **de intensidad moderada**, como dar una caminata rápida, debe notar que respira más fuerte y que su corazón late más deprisa. Todavía puede hablar, pero cantar sería difícil.
- Durante la actividad **de intensidad vigorosa**, como jugar un partido de baloncesto o correr, está trabajando aún más duro y no puede decir más que unas pocas palabras sin detenerse a respirar.
- La intensidad moderada y vigorosa es mejor para el corazón que la intensidad ligera. Pero incluso la intensidad ligera es mejor que no hacer nada.

Physical Activity Intensity Levels

Niveles de intensidad de la actividad física

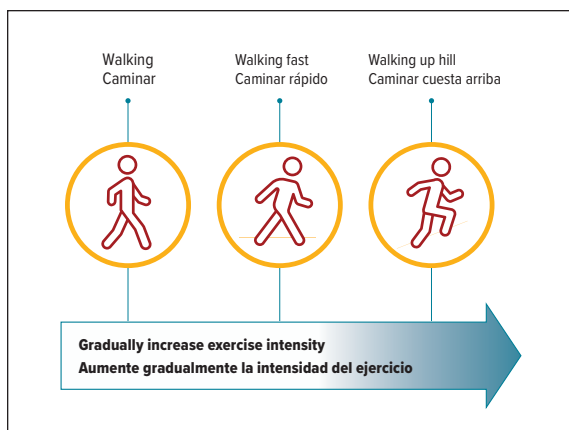


Picture Card 3.5

SAY When you decide to become more physically active, be sure to increase your intensity gradually. For example, when you're comfortable walking slowly on flat ground, pick up the pace, then try some hills. You'll start to feel great!

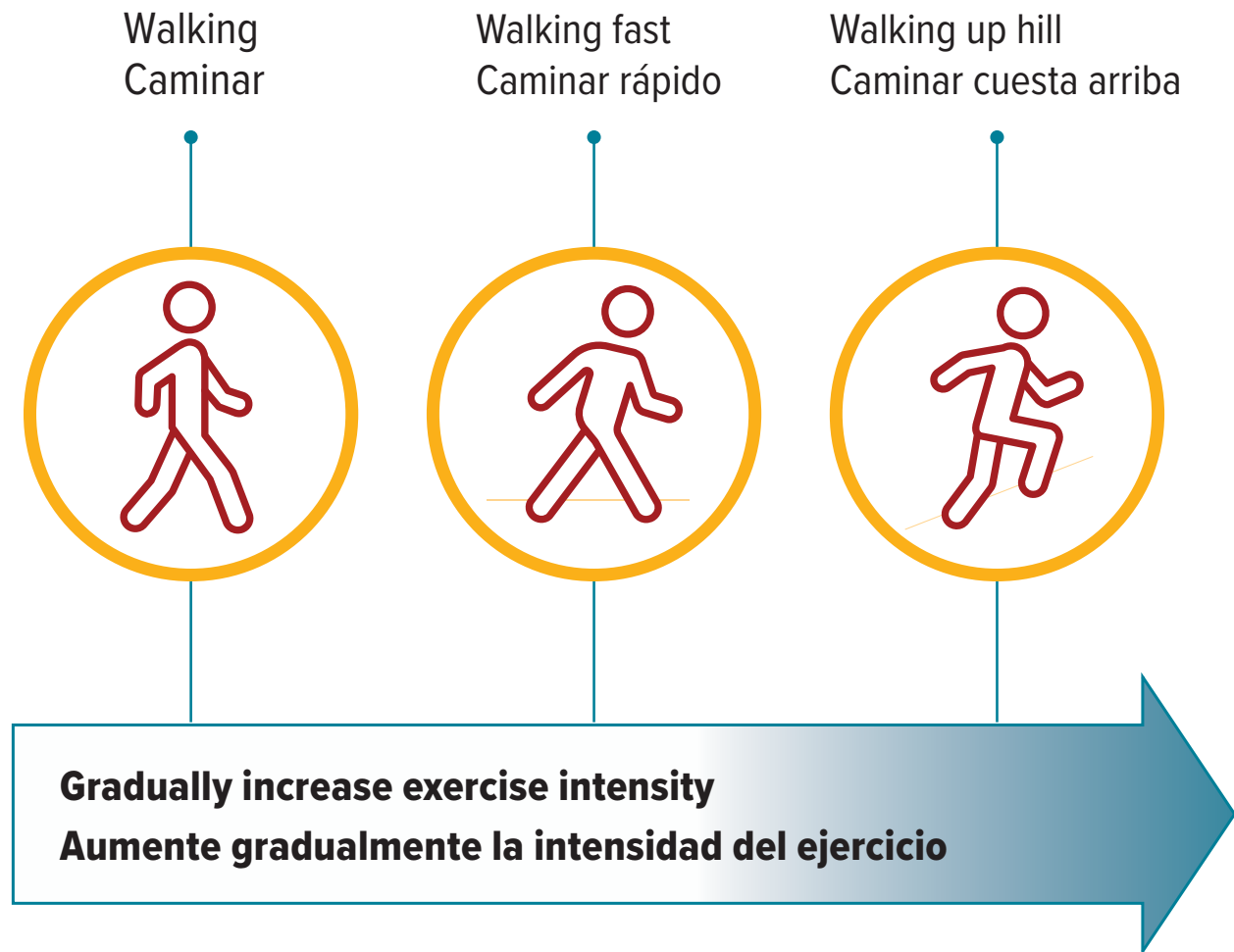
Tarjeta con imagen 3.5

DECIR Cuando decida ser más activo físicamente, asegúrese de aumentar su intensidad gradualmente. Por ejemplo, cuando se sienta cómodo caminando lentamente en terreno plano, acelere el ritmo y luego pruebe algunas colinas. ¡Empezará a sentirse genial!



Increasing Intensity Levels

Aumento de los niveles de intensidad



Picture Card 3.6

SAY If you can't set aside a chunk of time during your day to be active, try shorter periods several times a day. It's the total time that's important.

For example, if you're aiming for **30 minutes** a day:

Walk or ride your stationary bike, if you have one, before going to work 10 min

Walk during a break at work 10 min

Jog in place and do jumping jacks later in the day, maybe while watching TV 10 min

Total: 30 min

Tarjeta con imagen 3.6

DECIR Si no puede reservar una parte del tiempo durante el día para estar activo, pruebe períodos más cortos varias veces al día. Lo importante es el tiempo total.

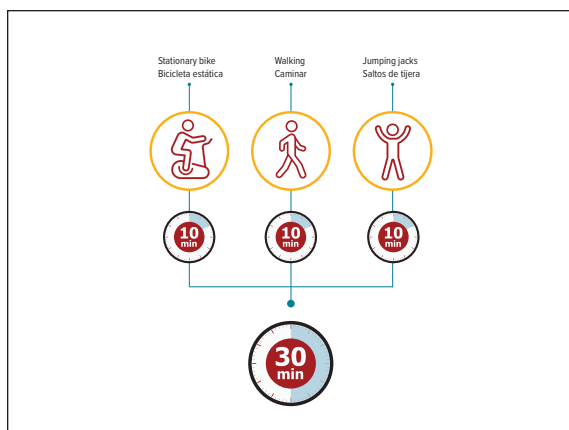
Por ejemplo, si su objetivo es hacer **30 minutos** al día:

Camine o ande en bicicleta estática, si tiene una, antes de ir a trabajar 10 min

Camine durante un descanso en el trabajo 10 min

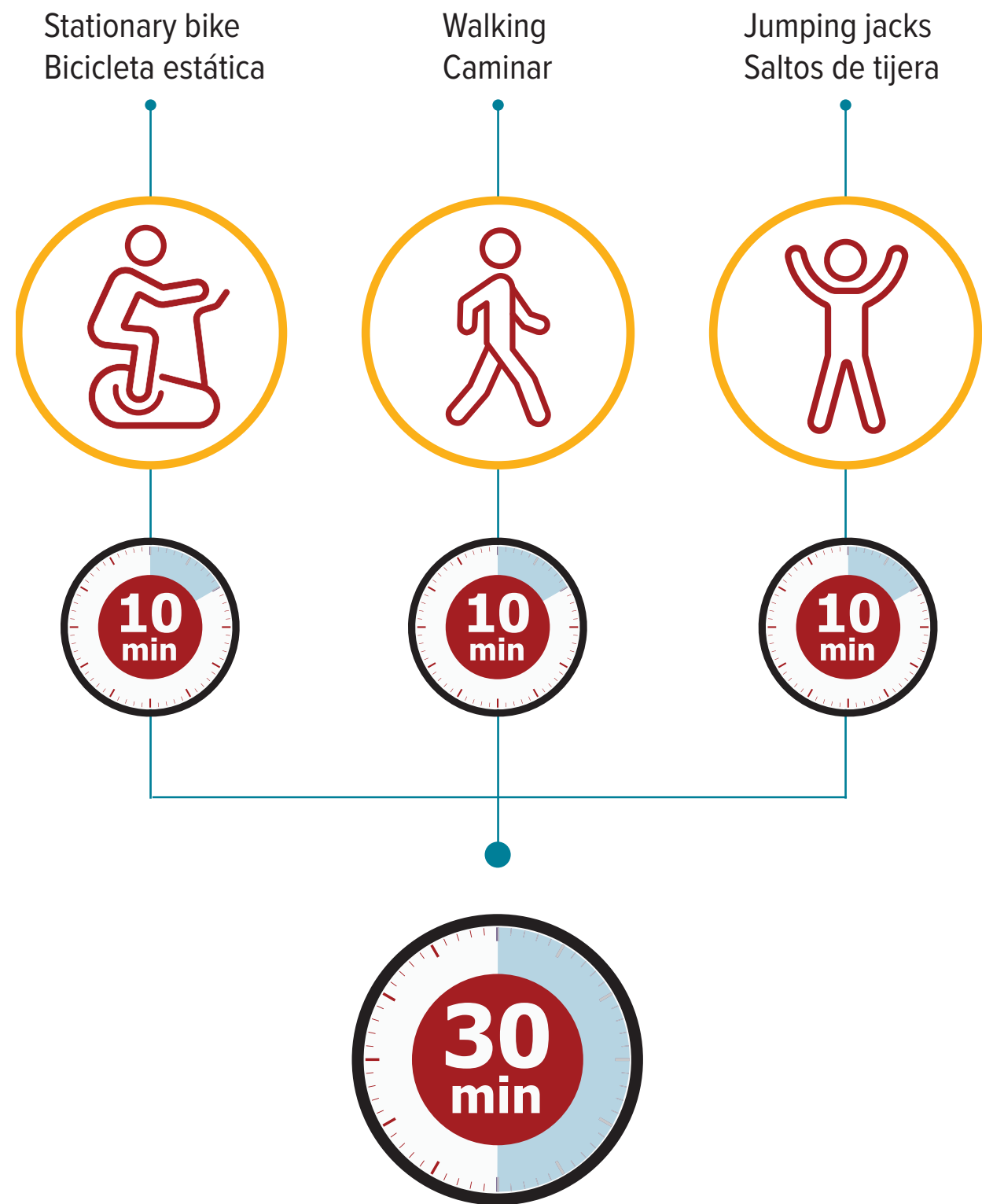
Corra en su lugar y haga saltos de tijera más tarde en el día, tal vez mientras ve la televisión 10 min

Total: 30 min



30 Minutes of Physical Activity

30 minutos de actividad física



Picture Card 3.7

SAY If you have more time, you can build up to **60 minutes** a day:

Jog early in the morning 10 min

Dance before you shower and go to work 10 min

Take a brisk **walk** with coworkers during your lunch break 15 min

Play **soccer** with your friends or kids before dinner 15 min

Use your **stationary bike** while watching TV in the evening 10 min

Total: 60 min

Tarjeta con imagen 3.7

DECIR Si tiene más tiempo, puede acumular hasta **60 minutos** al día:

Correr temprano en la mañana 10 min

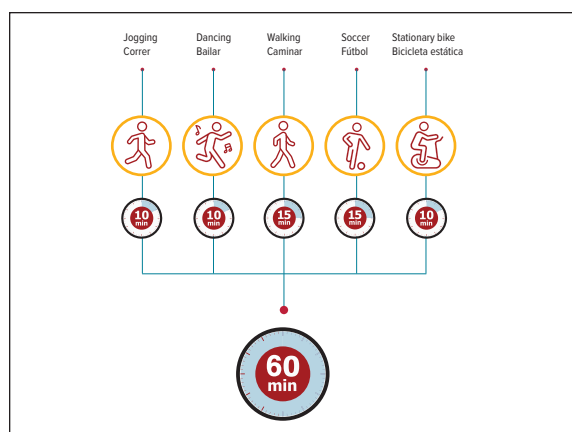
Bailar antes de bañarse e ir a trabajar 10 min

Dar un **paseo rápido** con sus compañeros de trabajo durante la hora del almuerzo 15 min

Jugar **al fútbol** con sus amigos o hijos antes de cenar 15 min

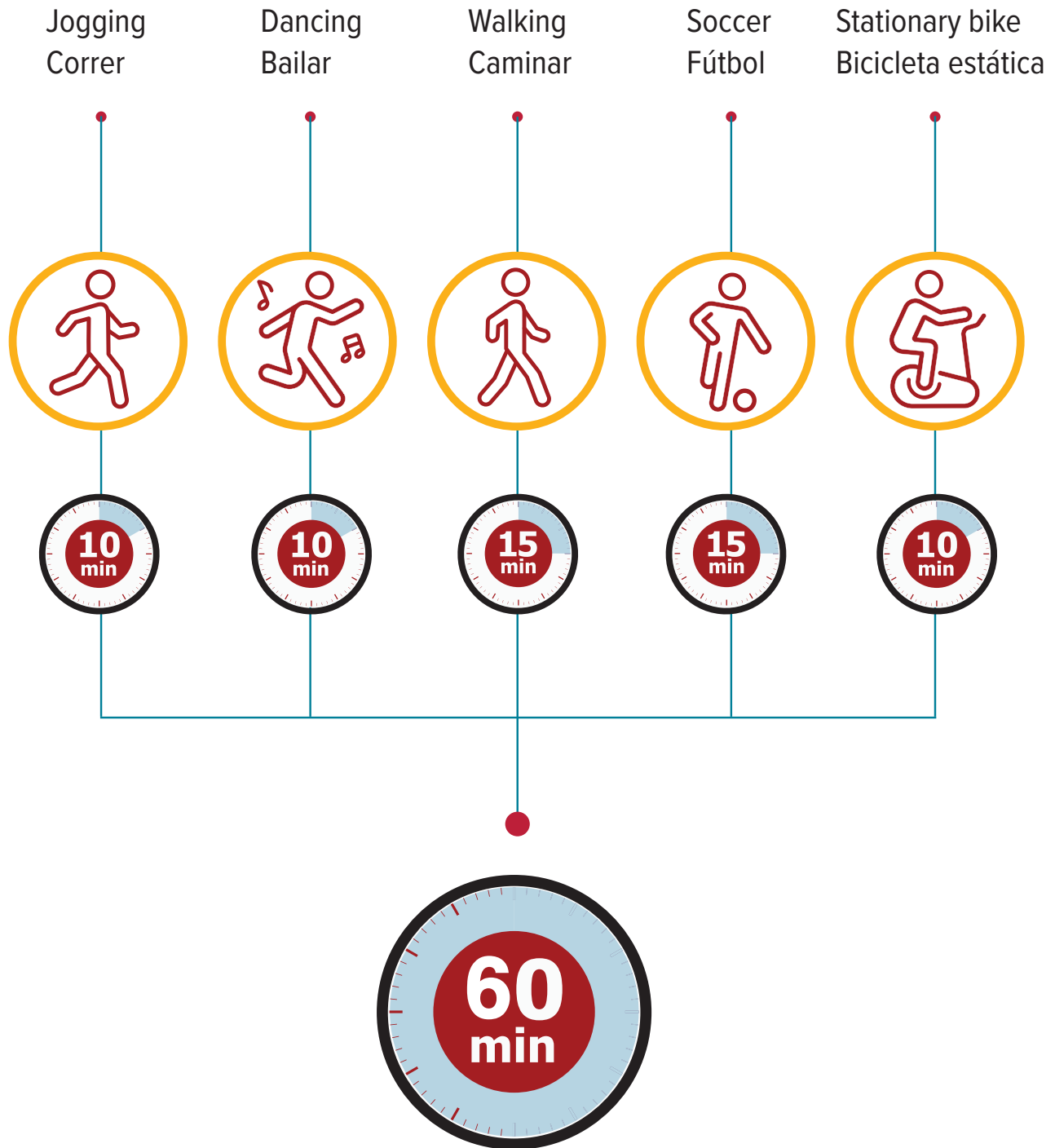
Utilizar su **bicicleta estática** mientras ve la televisión por la noche 10 min

Total: 60 min



60 Minutes of Physical Activity

60 minutos de actividad física

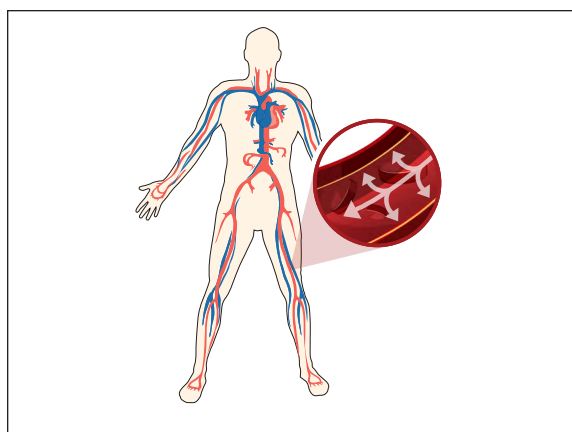


Picture Card 4.1

SAY Blood pressure is the force of blood against the walls of your arteries.

High blood pressure is also called “hypertension.”

If you have high blood pressure, your heart has to pump harder than it should to get blood to all parts of your body.

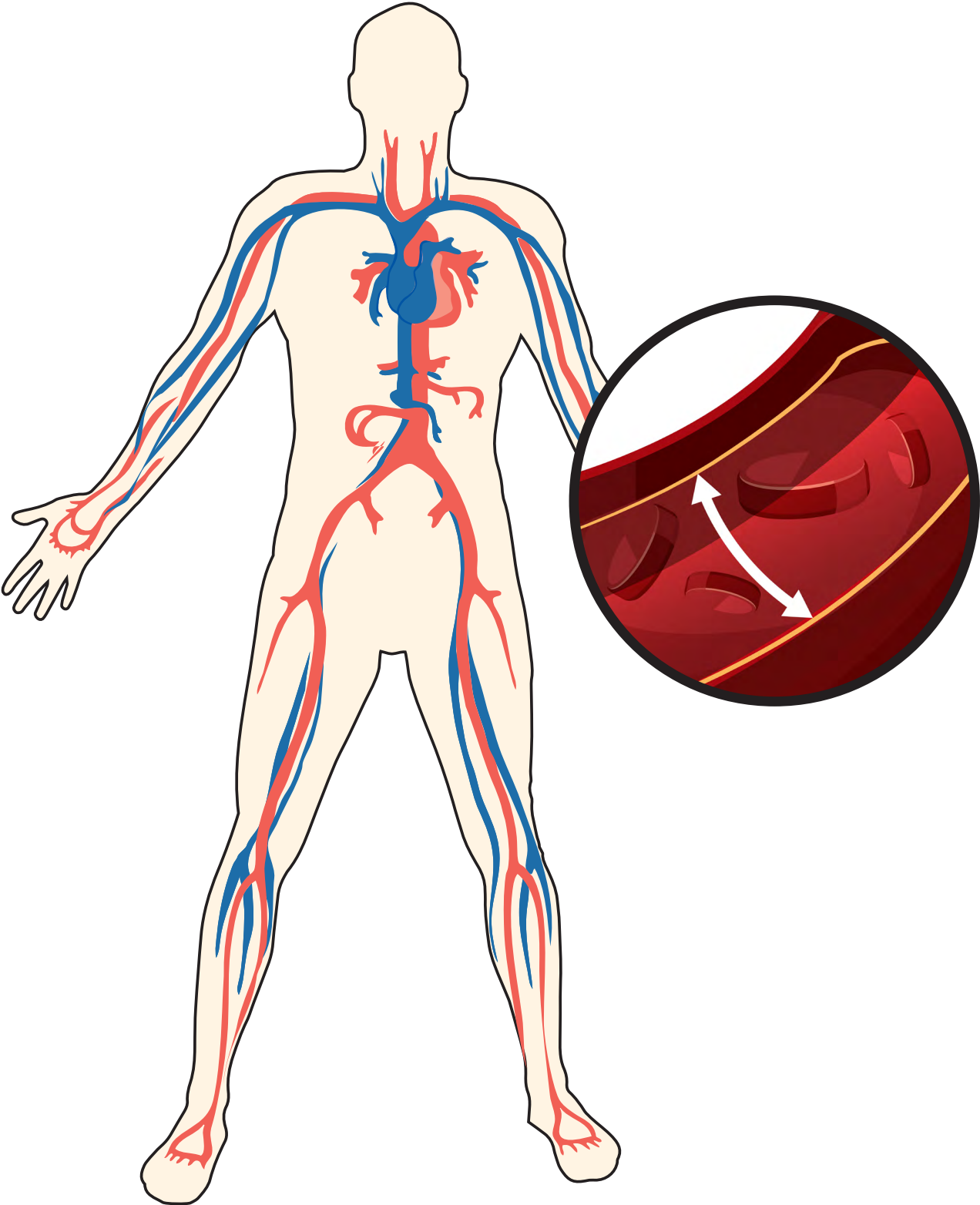


Tarjeta con imagen 4.1

DECIR La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

La presión arterial alta también se denomina “hipertensión”.

Si tiene presión arterial alta, su corazón tiene que bombear más fuerte de lo que debería para que la sangre llegue a todas las partes de su cuerpo.



Picture Card 4.2

SAY A blood pressure reading has two numbers, such as “120 over 80.” The first or top number is your systolic (sis-TOL-ik) pressure. That’s your pressure during a heartbeat. The other number, called diastolic (di-a-STOL-ik), is the pressure between beats, when your heart is resting.

A healthy blood pressure reading is less than 120/80 mm Hg.

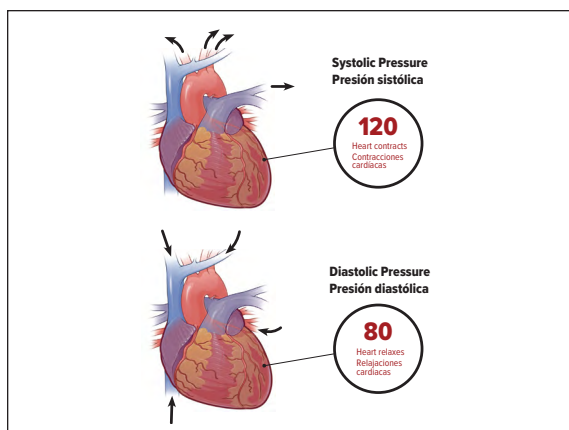
It’s important to keep track of your blood pressure numbers. Write down your numbers every time you have your blood pressure checked.

Tarjeta con imagen 4.2

DECIR Una lectura de presión arterial tiene dos cifras, como “120 sobre 80”. La primer cifra o cifra superior es la presión sistólica. Esa es su presión durante un latido del corazón. La otra cifra, llamada diastólica, es la presión entre latidos, cuando el corazón está en reposo.

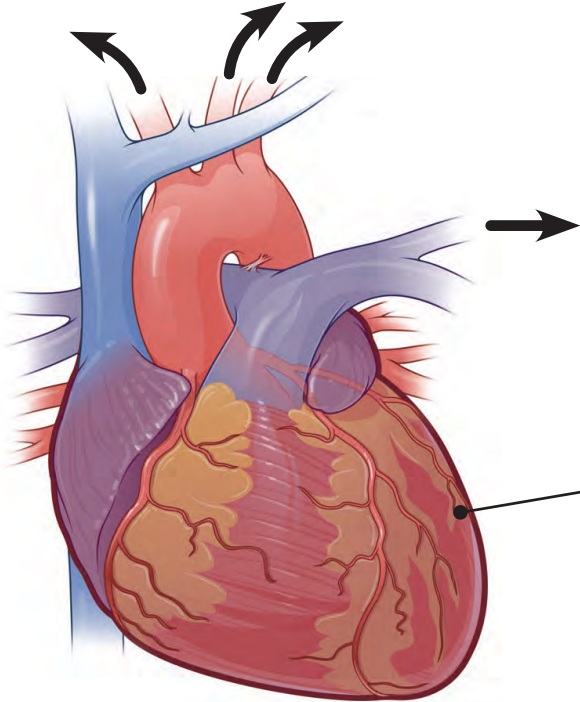
Una lectura saludable de la presión arterial es inferior a 120/80 mm Hg.

Es importante llevar un registro de las cifras de su presión arterial. Anote sus cifras cada vez que se tome la presión arterial.



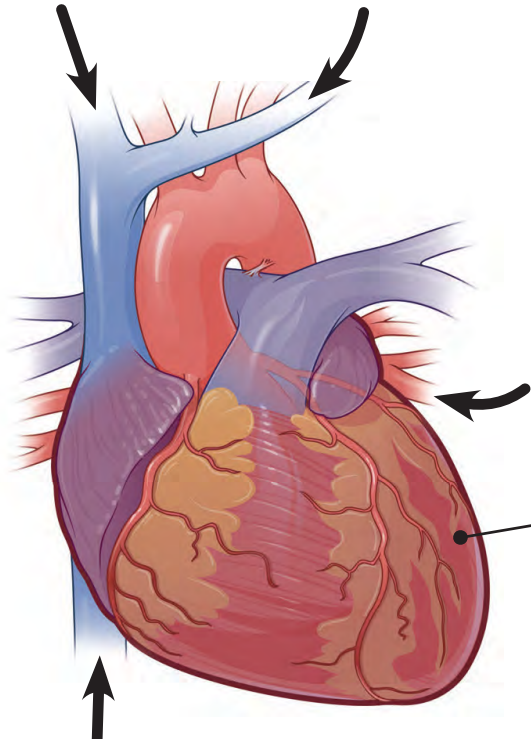
Blood Pressure Reading

Lectura de la presión arterial



Systolic Pressure
Presión sistólica

120
Heart contracts
Contracciones cardíacas



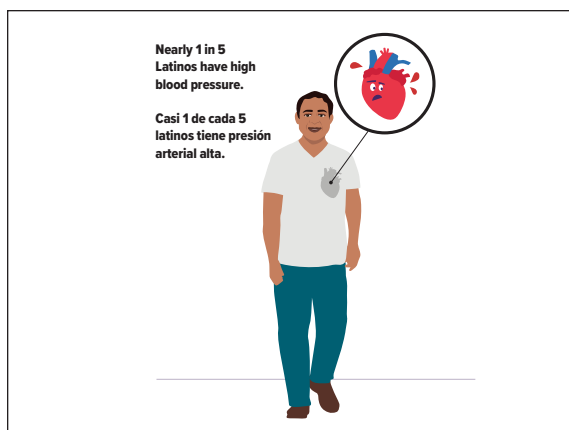
Diastolic Pressure
Presión diastólica

80
Heart relaxes
Relajaciones cardíacas

Picture Card 4.3

SAY High blood pressure can lead to a stroke, heart attack, kidney problems, blindness, heart failure, and dying at a young age.

High blood pressure increases your risk of developing a serious condition called congestive heart failure. Heart failure doesn't mean your heart has stopped working—it means it can't pump enough blood to keep your body working normally.



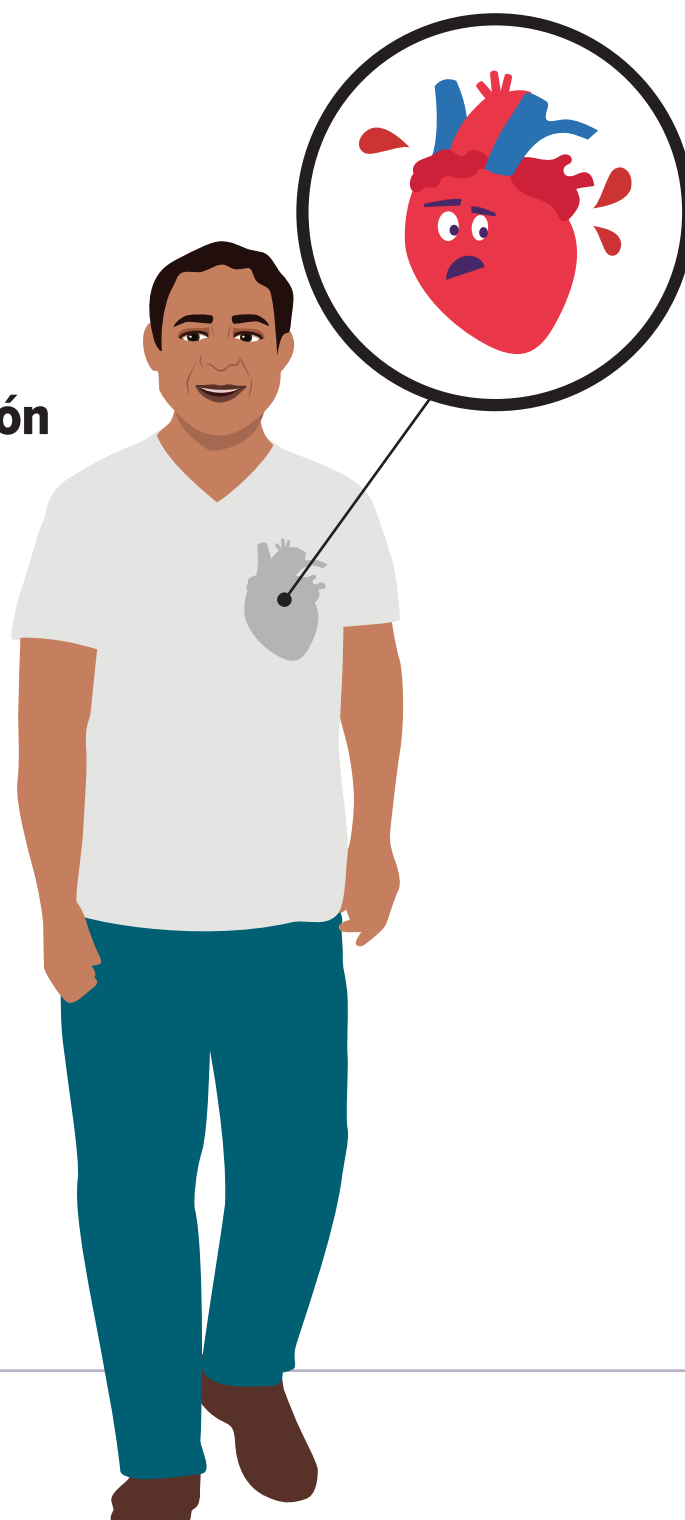
Tarjeta con imagen 4.3

DECIR La presión arterial alta puede provocar un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, problemas renales, ceguera, insuficiencia cardíaca y la muerte a una edad temprana.

La presión arterial alta aumenta el riesgo de tener una afección grave llamada insuficiencia cardíaca congestiva. La insuficiencia cardíaca no significa que el corazón haya dejado de funcionar, sino que no puede bombear suficiente sangre para que el cuerpo funcione normalmente.

**Nearly 1 in 5
Latinos have high
blood pressure.**

**Casi 1 de cada 5
latinos tiene presión
arterial alta.**



Picture Card 4.4

Tarjeta con imagen 4.4

SAY A stroke, also called a brain attack, can happen when a blood vessel bursts or when a clot blocks your arteries and damages brain cells.

A stroke is very serious and can disable or even kill you.

The warning signs of a stroke can develop over hours or days, or can happen suddenly.

The warning signs of a stroke include:

- Numbness of the face, arm, or leg (especially on one side of the body)
- Confusion, trouble talking, and difficulty understanding others
- Trouble seeing in one or both eyes
- Trouble walking, dizziness, and loss of balance or coordination
- Severe headache

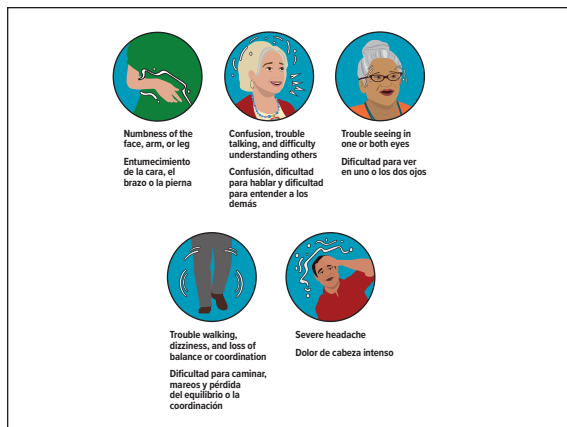
DECIR Un accidente cerebrovascular, también llamado ataque cerebral, puede ocurrir cuando un vaso sanguíneo se rompe o cuando un coágulo bloquea las arterias y daña las células cerebrales.

Un accidente cerebrovascular es muy grave y puede incapacitarlo o incluso matarlo.

Señales de alarma de un accidente cerebrovascular pueden desarrollarse durante horas o días, o pueden ocurrir repentinamente.

Señales de alarma de un accidente cerebrovascular incluyen:

- Entumecimiento de la cara, el brazo o la pierna (especialmente en un lado del cuerpo)
- Confusión, dificultad para hablar y dificultad para entender a los demás
- Dificultad para ver con uno o los dos ojos
- Dificultad para caminar, mareos y pérdida del equilibrio o la coordinación
- Dolor de cabeza intenso



Stroke / Brain Attack

Accidente cerebrovascular/ Ataque cerebral



**Numbness of the
face, arm, or leg**

**Entumecimiento
de la cara, el
brazo o la pierna**



**Confusion, trouble
talking, and difficulty
understanding others**

**Confusión, dificultad
para hablar y dificultad
para entender a los
demás**



**Trouble seeing in
one or both eyes**

**Dificultad para ver
en uno o los dos ojos**



**Trouble walking,
dizziness, and loss of
balance or coordination**

**Dificultad para caminar,
mareos y pérdida
del equilibrio o la
coordinación**



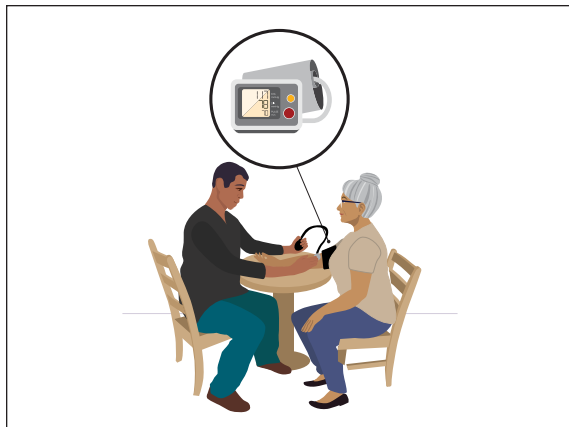
Severe headache

Dolor de cabeza intenso

Picture Card 4.5

SAY Measuring blood pressure is easy and doesn't hurt. Have your blood pressure checked at every healthcare visit. Knowing your numbers is important.

Your healthcare provider may ask you to check your blood pressure at home if you have a home blood pressure monitor. You may be able to send readings to your doctor's office electronically.



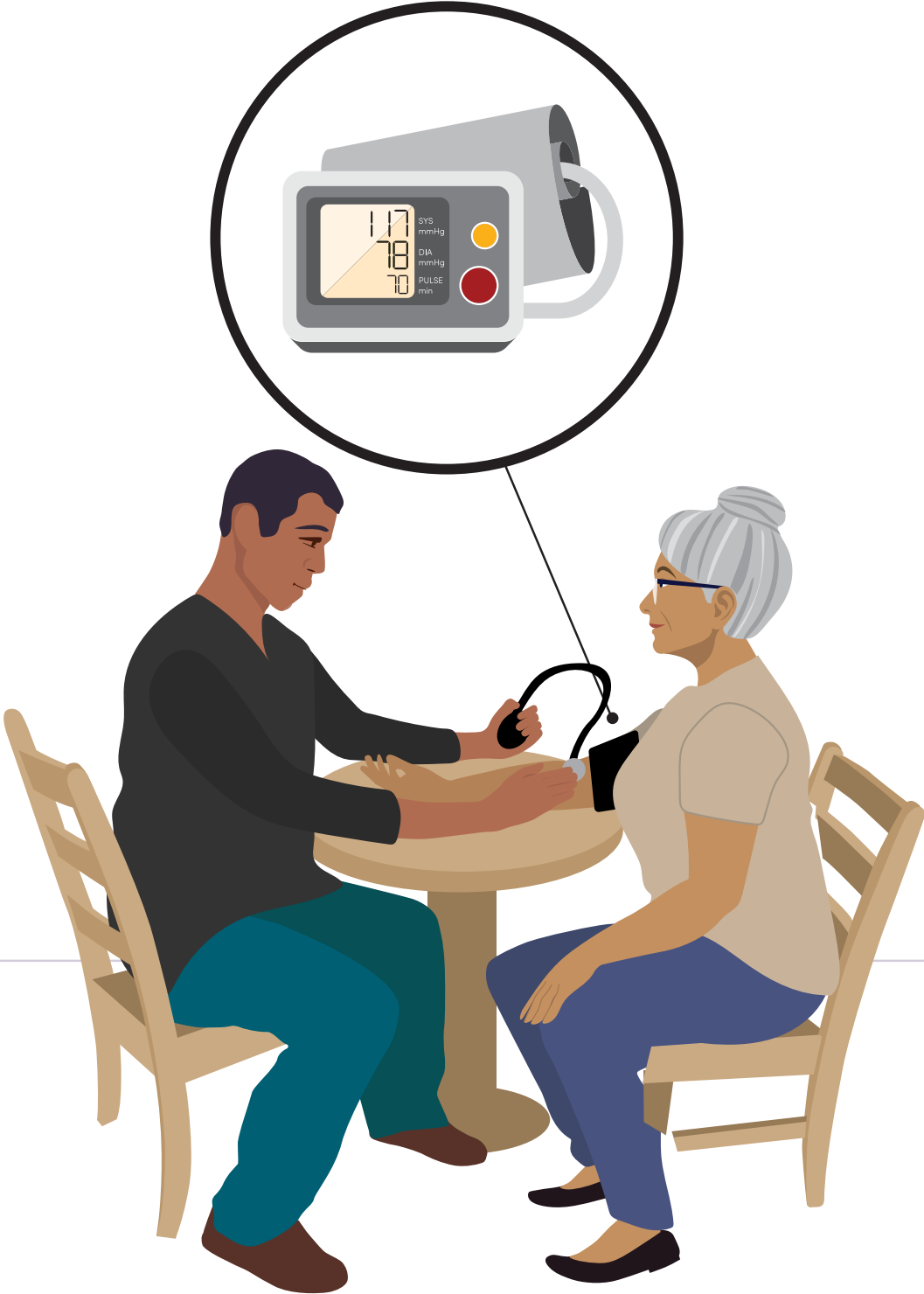
Tarjeta con imagen 4.5

DECIR Medir la presión arterial es fácil y no duele. Consulte su presión arterial en cada visita médica. Conocer sus cifras es importante.

Es posible que su proveedor de atención médica le pida que se tome la presión arterial en su hogar si tiene un monitor de presión arterial en el hogar. Es posible que pueda enviar los resultados al consultorio de su proveedor de atención médica electrónicamente.

Measuring Blood Pressure

Medición de la presión arterial



Picture Card 4.5

Tarjeta con imagen 4.5

Picture Card 4.6

SAY Let's talk about what foods are high in sodium. More than two-thirds of the sodium we eat comes from processed and restaurant foods. Some foods that are often high in sodium are:

- Prepared and canned meats
- Prepackaged rice and pasta dishes
- Pizza
- Frozen dinners
- Salad dressings, seasonings, sauces
- Canned soups
- Salty chips
- Salchichas like hot dogs and chorizo



Tarjeta con imagen 4.6

DECIR Hablemos de qué alimentos tienen un alto contenido de sodio. Más de dos tercios del sodio que comemos proviene de alimentos procesados y de restaurantes. Algunos alimentos que suelen tener un alto contenido de sodio son:

- Carnes preparadas y enlatadas
- Platos de arroz y pasta preenvasados
- Pizza
- Cenas congeladas
- Aderezos para ensaladas, condimentos, salsas
- Sopas enlatadas
- Patatas fritas
- Embutidos como salchichas y chorizo

Foods High in Sodium

Alimentos con alto contenido de sodio



Picture Card 4.6

Tarjeta con imagen 4.6

Picture Card 4.7

SAY Checking the label on packaged foods is one of the best ways to make healthy choices. In this session, we'll learn how to use the food label to choose foods that are lower in sodium.

Tarjeta con imagen 4.7

DECIR Revisar la etiqueta de los alimentos envasados es una de las mejores maneras de tomar decisiones saludables. En esta sesión, aprenderemos cómo utilizar la etiqueta de los alimentos para elegir alimentos que sean más bajos en sodio.



Labels on Packaged Food

Etiquetas en alimentos envasados

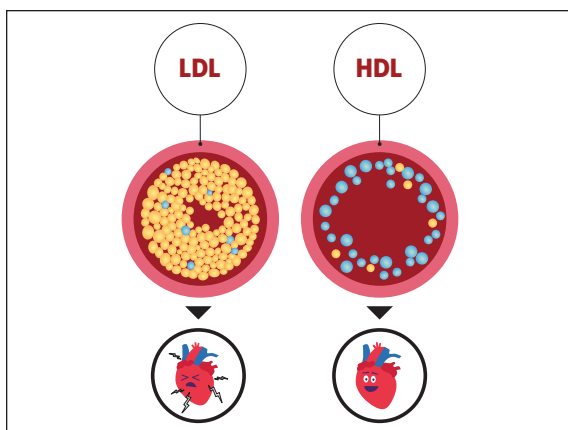


Picture Card 5.1

SAY Small packages, called lipoproteins, carry cholesterol through your bloodstream. Two kinds of lipoproteins carry the cholesterol. One is LDL or “low-density lipoprotein.” The other is HDL or “high-density lipoprotein.”

LDL deposits cholesterol inside the arteries that carry blood to your heart and other parts of your body. Over time, cholesterol, along with other substances, form plaque inside your arteries and can prevent blood flow. That can cause chest pain or even a heart attack.

HDL helps your body get rid of cholesterol, so it doesn't build up inside your arteries.



Tarjeta con imagen 5.1

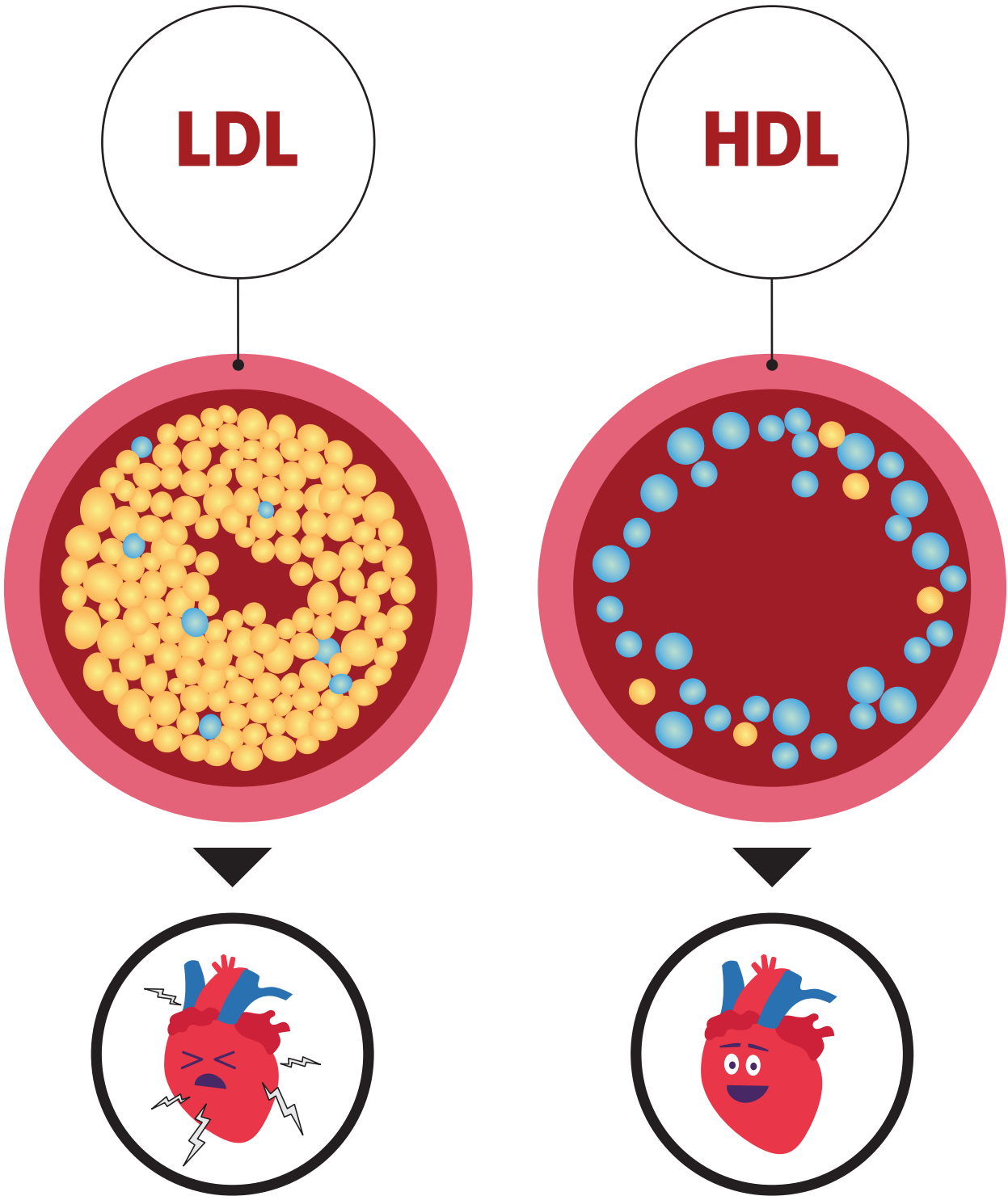
DECIR Los paquetes pequeños, llamados lipoproteínas, transportan el colesterol a través del torrente sanguíneo. Dos tipos de lipoproteínas transportan el colesterol. Una de ellas es la LDL o “lipoproteína de baja densidad”. La otra es HDL o “lipoproteína de alta densidad.”

El LDL deposita colesterol dentro de las arterias que llevan sangre al corazón y a otras partes del cuerpo. Con el tiempo, el colesterol, junto con otras sustancias, forma placa dentro de las arterias y puede impedir el flujo sanguíneo. Eso puede causar dolor en el pecho o incluso un ataque cardíaco.

El HDL ayuda al cuerpo a eliminar el colesterol, por lo que no se acumula dentro de las arterias.

Lipoproteins

Lipoproteínas

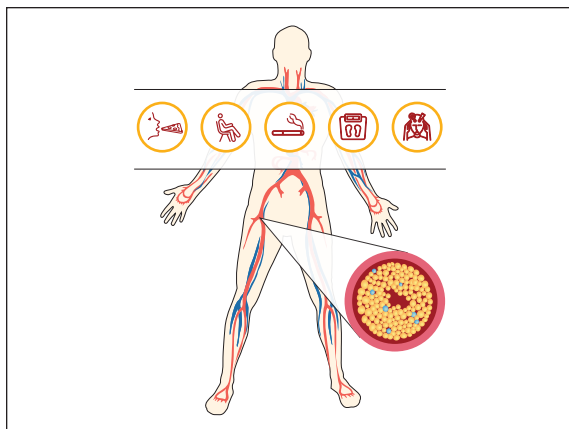


Picture Card 5.2

SAY What affects your cholesterol levels? Some things you can't change, like your genes, age, some medical conditions, and also some medicines you may need to treat a serious condition.

Here's what raises our cholesterol levels that we can work on:

- Eating foods that are high in saturated fat, which increases your LDL.
- Not getting enough physical activity (inactivity has been linked to low HDL).
- Smoking is a double whammy. It lowers your HDL, particularly in women, and increases your LDL.
- An unhealthy weight. If you are overweight or have obesity, losing weight may help lower LDL.
- Having constant stress in your life may raise your LDL and lower your HDL.



Tarjeta con imagen 5.2

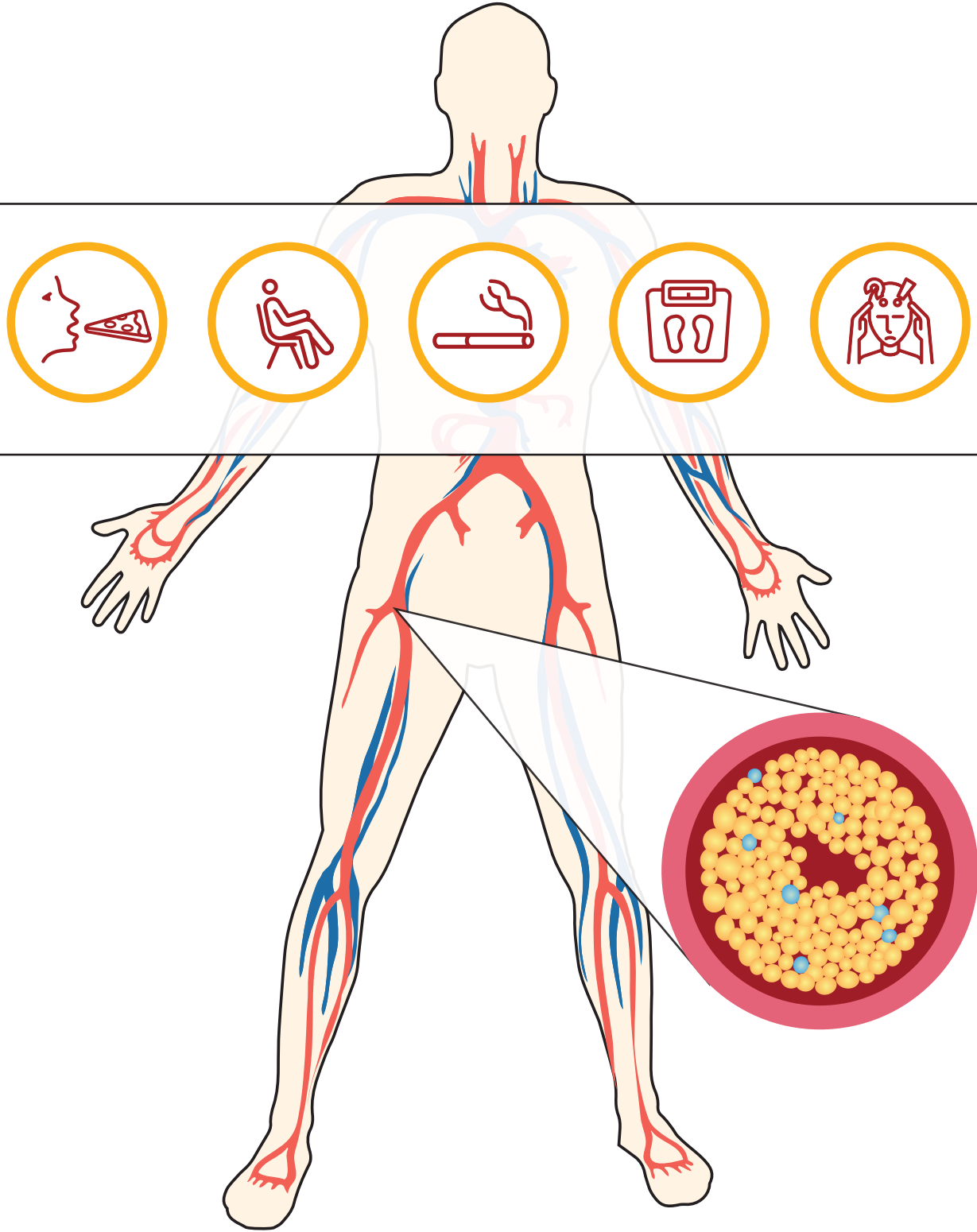
DECIR ¿Qué afecta a sus niveles de colesterol? Hay cosas que no se pueden cambiar, como los genes, la edad, algunas afecciones médicas y también algunos medicamentos que puede necesitar para tratar una afección grave.

Esto es lo que eleva nuestros niveles de colesterol en lo que podemos trabajar:

- Comer alimentos con alto contenido de grasas saturadas, que aumentan el LDL.
- No hacer suficiente actividad física (la inactividad se ha relacionado con un HDL bajo).
- Fumar es un doble golpe. Reduce el HDL, especialmente en las mujeres, y aumenta el LDL.
- Un peso poco saludable. Si tiene sobrepeso u obesidad, bajar de peso puede ayudar a reducir el LDL.
- Tener estrés constante en su vida puede aumentar su LDL y disminuir su HDL.

Risk Factors for Cholesterol Levels

Factores de riesgo para los niveles de colesterol



Picture Card 5.2

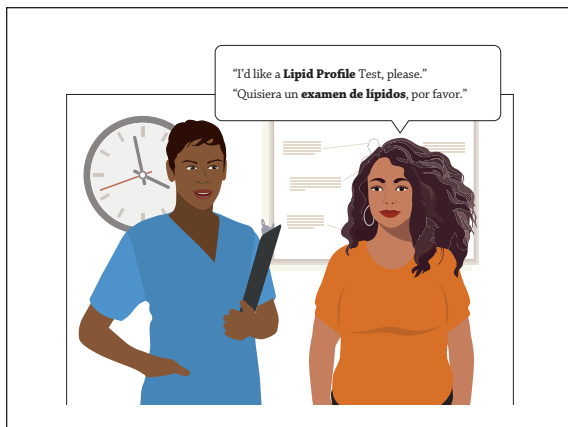
Tarjeta con imagen 5.2

Picture Card 5.3

SAY You can get a blood test to measure your cholesterol levels at a clinic or your healthcare provider's office, or a cholesterol screening event (such as a health fair).

The blood test done at the provider's office is called a lipid profile. It tells you the levels of each type of fat in your blood, including your total cholesterol, LDL cholesterol, HDL cholesterol, and triglycerides. (We'll talk about triglycerides later.) Ask your provider how to prepare for the test, including if you should fast (not eat) before the test.

Screening sites may measure only total cholesterol and sometimes HDL cholesterol. You may need to follow up with the provider for a complete lipid profile.



Tarjeta con imagen 5.3

DECIR Puede hacerse un análisis de sangre para medir sus niveles de colesterol en una clínica o en el proveedor de atención médica, o en un evento de detección de colesterol (como una feria de salud).

El análisis de sangre que se realiza en el consultorio del proveedor de atención médica se llama perfil lipídico. Indica los niveles de cada tipo de grasa en la sangre, incluidos el colesterol total, el colesterol LDL, el colesterol HDL y los triglicéridos. (Hablabremos de los triglicéridos más adelante). Pregúntele a su proveedor de atención médica cómo prepararse para la prueba, incluso si debe ayunar (no comer) antes de la prueba.

Los sitios de detección pueden medir solo el colesterol total y, a veces, el colesterol HDL. Es posible que deba hacer un seguimiento con el proveedor de atención médica para obtener un perfil lipídico completo.

**Blood Test for
Cholesterol Levels**

**Análisis de sangre para
determinar los niveles
de colesterol**



Picture Card 5.4

SAY The goal for LDL cholesterol level is different for everyone. It depends on the risk factors you have.

The number of risk factors—such as high blood pressure, low HDL, family history of heart disease, age, gender, and smoking—affects your LDL goal.

The higher your LDL level and the more risk factors you have, the greater your chances of developing heart disease or having a heart attack. Your healthcare provider can help you set a goal for your LDL level.

Cholesterol is measured in milligrams per deciliter (mg/dL).

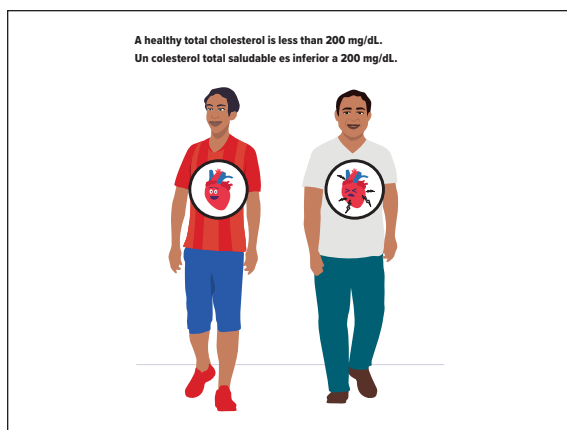
Tarjeta con imagen 5.4

DECIR El nivel objetivo de colesterol LDL es diferente para cada persona. Depende de los factores de riesgo que tenga.

La cantidad de factores de riesgo, como presión arterial alta, HDL bajo, antecedentes familiares de enfermedades cardíacas, edad, sexo y tabaquismo, afecta su objetivo de LDL.

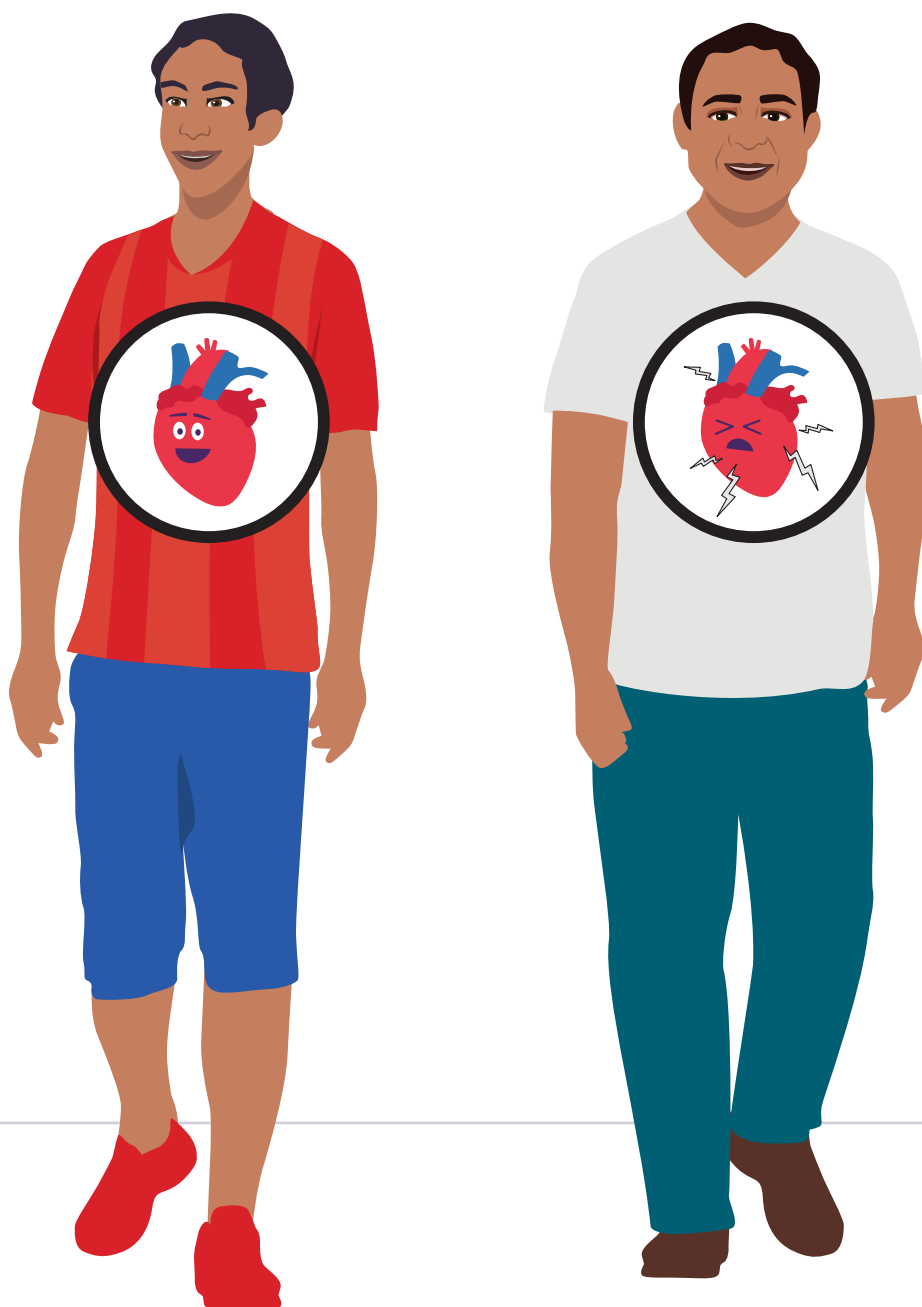
Cuanto más alto sea su nivel de LDL y más factores de riesgo tenga, mayores serán sus probabilidades de tener una enfermedad cardíaca o tener un ataque cardíaco. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a establecer una meta para su nivel de LDL.

El colesterol se mide en miligramos por decilitro (mg/dL).



A healthy total cholesterol is less than 200 mg/dL.

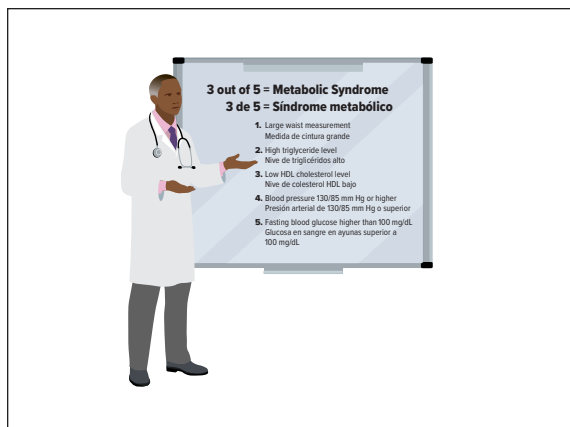
Un colesterol total saludable es inferior a 200 mg/dL.



Picture Card 5.5

SAY If you have three of the following, even if you're on medicine to treat them, you have metabolic syndrome:

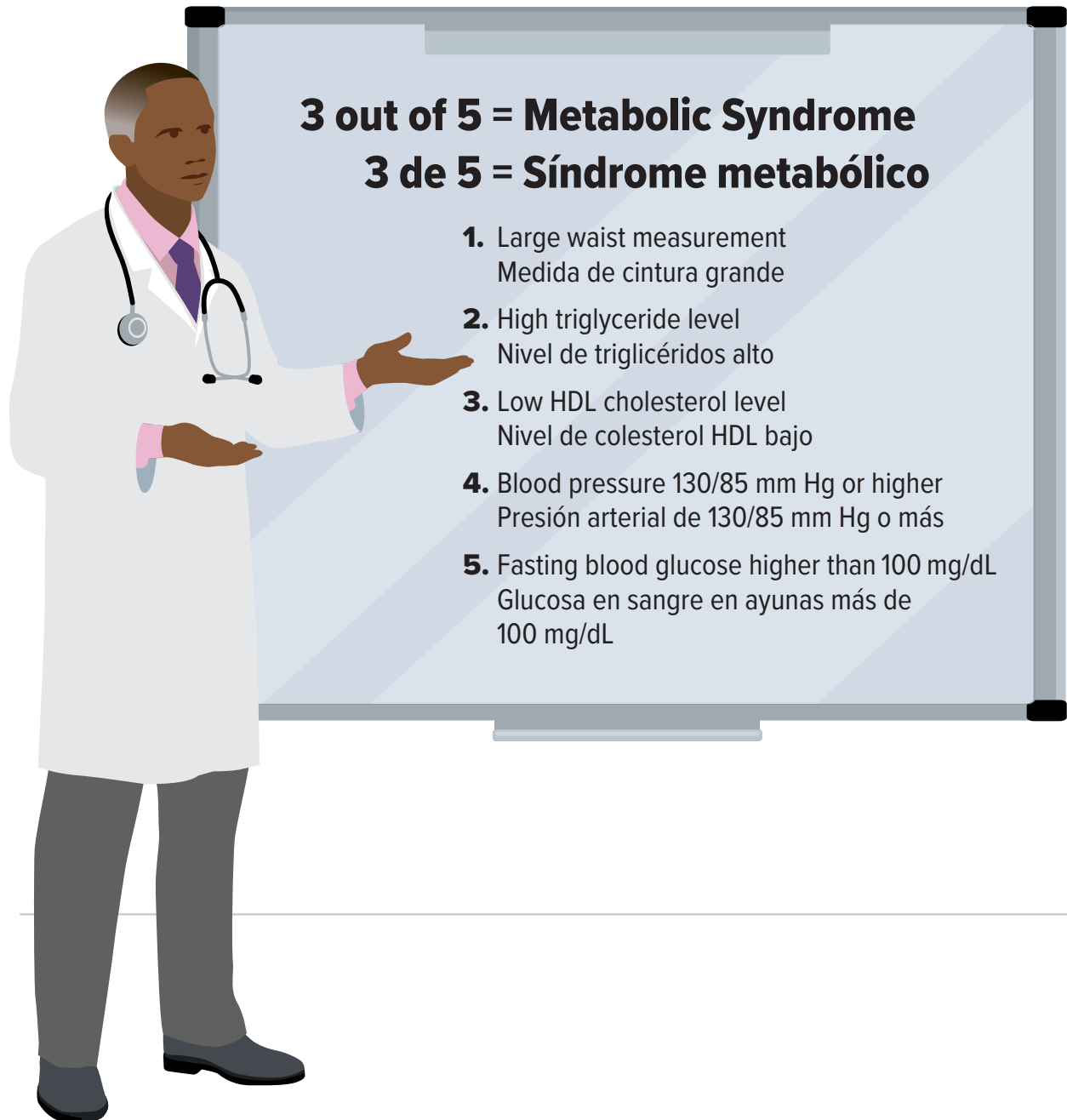
1. A large waistline. Being overweight can be unhealthy, but excess fat in the stomach area is a particular risk factor for heart disease. This means:
 - Greater than 35 inches for women
 - Greater than 40 inches for men
2. A triglyceride level of 150 mg/dL or more
3. A low HDL (good) cholesterol level:
 - Less than 50 mg/dL for women
 - Less than 40 mg/dL for men
4. A blood pressure of 130/85 mm Hg or higher
5. High blood sugar (above 100 mg/dL) when you have a fasting blood test. (Fasting means having nothing to eat or drink except sips of water.)



Tarjeta con imagen 5.5

DECIR Si tiene tres de los siguientes síntomas, incluso si está tomando medicamentos para tratarlos, tiene síndrome metabólico:

1. Una cintura grande. El sobrepeso puede ser poco saludable, pero el exceso de grasa en el área del estómago es un factor de riesgo particular para las enfermedades cardíacas. Esto significa:
 - Más de 35 pulgadas para mujeres
 - Más de 40 pulgadas para hombres
2. Un nivel de triglicéridos de 150 mg/dL o más
3. Un nivel bajo de colesterol HDL (bueno):
 - Menos de 50 mg/dL para las mujeres
 - Menos de 40 mg/dL para los hombres
4. Presión arterial de 130/85 mm Hg o superior
5. Nivel alto de azúcar en la sangre (por encima de 100 mg/dL) cuando se realiza un análisis de sangre en ayunas. (Ayunar significa no comer ni beber nada excepto traguitos de agua).



Picture Card 5.6

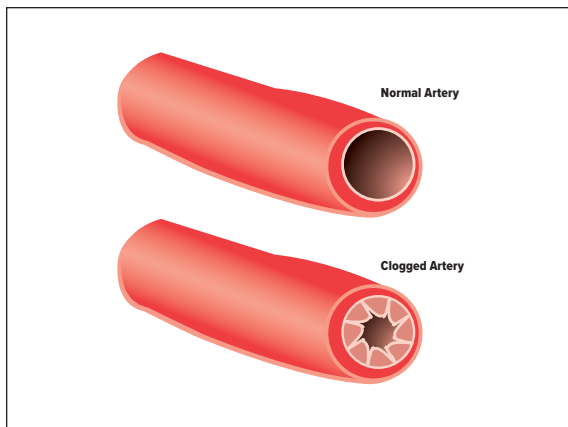
SAY Blood flows freely to all cells of the body when arteries are healthy.

When your LDL cholesterol is too high, cholesterol and other substances, called plaque, may become trapped in the walls of the arteries, causing them to harden. The opening of the arteries can become clogged and narrowed.

Tarjeta con imagen 5.6

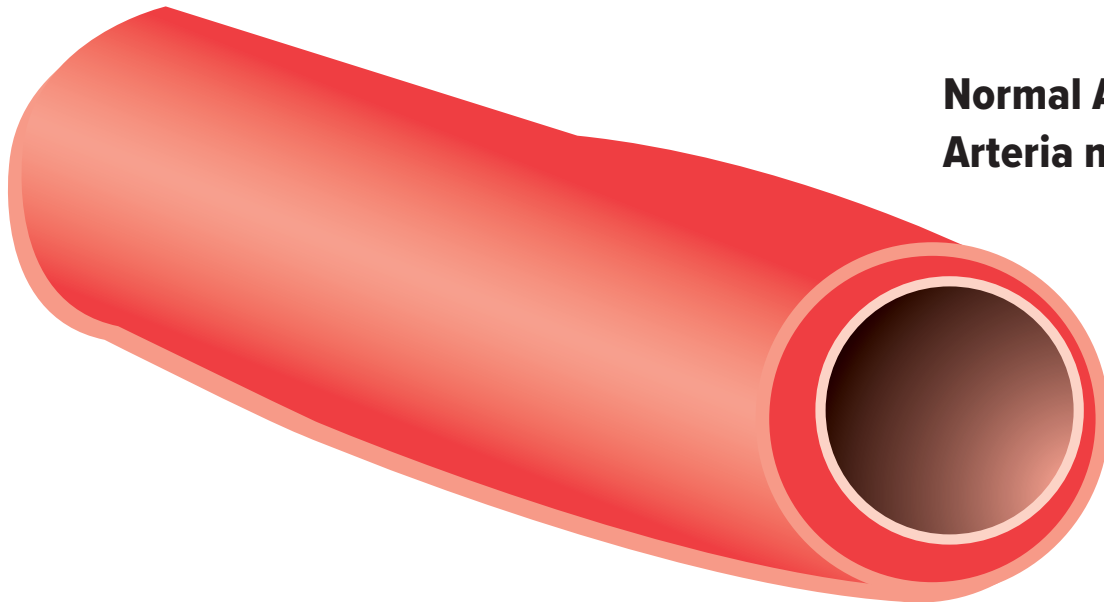
DECIR La sangre fluye libremente a todas las células del cuerpo cuando las arterias están sanas.

Cuando el colesterol LDL es demasiado alto, el colesterol y otras sustancias, llamadas placa, pueden quedar atrapadas en las paredes de las arterias, lo que hace que se endurezcan. La abertura de las arterias puede obstruirse y estrecharse.

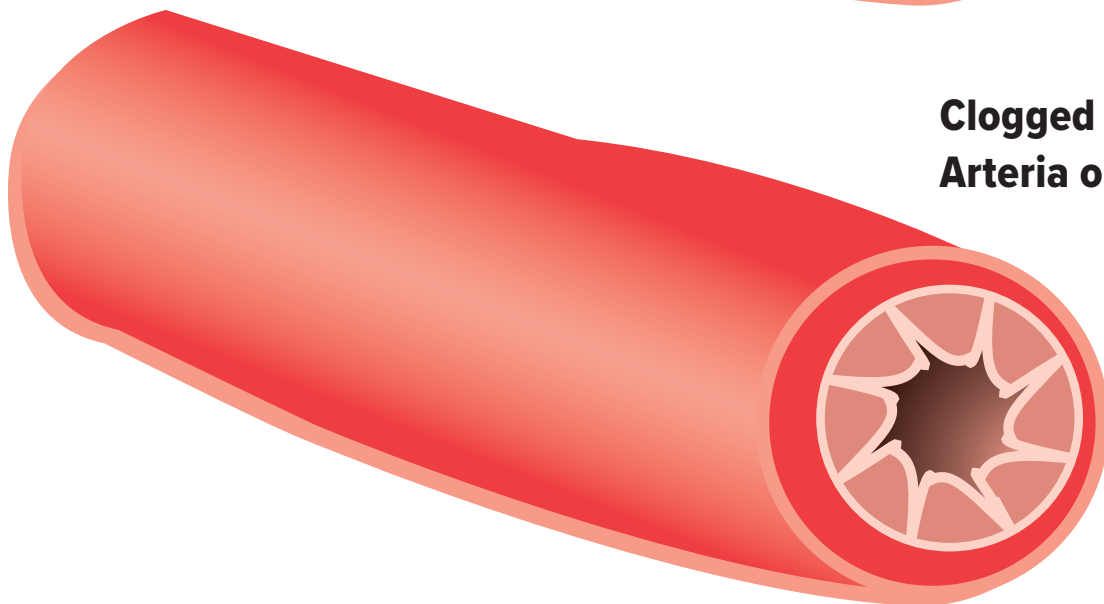


**High LDL Cholesterol
in Arteries**

**Colesterol LDL alto
en las arterias**



**Normal Artery
Arteria normal**

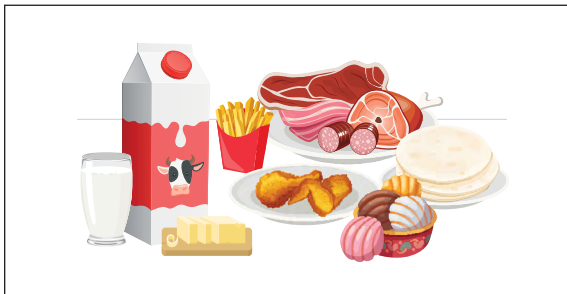


**Clogged Artery
Arteria obstruida**

Picture Card 5.7

SAY Here are some foods that are high in saturated fat:

- Whole milk and full-fat dairy products (like regular cheeses, sour cream, and evaporated whole milk)
- Ice cream and whipped cream
- Fatty cuts of meat, such as chuck steak, regular ground beef, ribs, pork chops, bacon, chorizo sausage, and organ meats, such as tripe, liver, heart, brains, and tongue
- Skin of chicken, turkey, and pig
- Beef or pork hotdogs
- Foods fried in grease or lard (like chicken, fish, shrimp, and French fries)
- Butter
- Shortening
- Lard
- Skin from chicken, turkey, and pork
- Smothered meat and poultry dishes, such as smothered chicken or pork chops, made with animal fat or greasy gravies
- Oils such as coconut, palm, and palm kernel
- Some doughnuts, pastries, such as pan dulce, cakes, and cookies
- Flour tortillas, cornbread and biscuits if made with lard, butter, or shortening



Tarjeta con imagen 5.7

DECIR Estos son algunos de los alimentos con alto contenido de grasas saturadas:

- Leche entera y productos lácteos enteros (como quesos regulares, crema agria y leche entera evaporada)
- Helados y crema batida
- Cortes grasos de carne, como bistec de res, carne molida de res, costillas, chuletas de cerdo, tocino, chorizo y vísceras, como tripa, hígado, corazón, sesos y lengua.
- Piel de pollo, pavo y cerdo
- Salchichas de ternera o cerdo
- Alimentos fritos en grasa o manteca de cerdo (como pollo, pescado, camarones y papas fritas)
- Mantequilla
- Manteca vegetal
- Manteca
- Piel de pollo, pavo y cerdo
- Platos de carne y aves de corral asados, como chuletas de pollo o cerdo asadas, hechos con grasa animal o salsas grasosas
- Aceites como el de coco, palma y semilla de palma
- Algunas donas, pasteles, como pan dulce, pasteles y galletas
- Tortillas de harina, pan de maíz y galletas si están hechas con manteca de cerdo, mantequilla o manteca vegetal

Foods High in Saturated Fat

Alimentos con alto contenido de grasas saturadas



Picture Card 5.8

SAY Here are foods that have little or no saturated fat:

- Lean meats such as loin, round, and extra lean ground beef
- Fish and seafood
- Turkey bacon
- Poultry without the skin
- Beans
- Rice
- Tub margarine
- Fat-free and low-fat milk and cheese, yogurt, and evaporated milk
- Vegetable oil
- Corn tortillas, breads (made without butter or lard)
- Fruits and vegetables



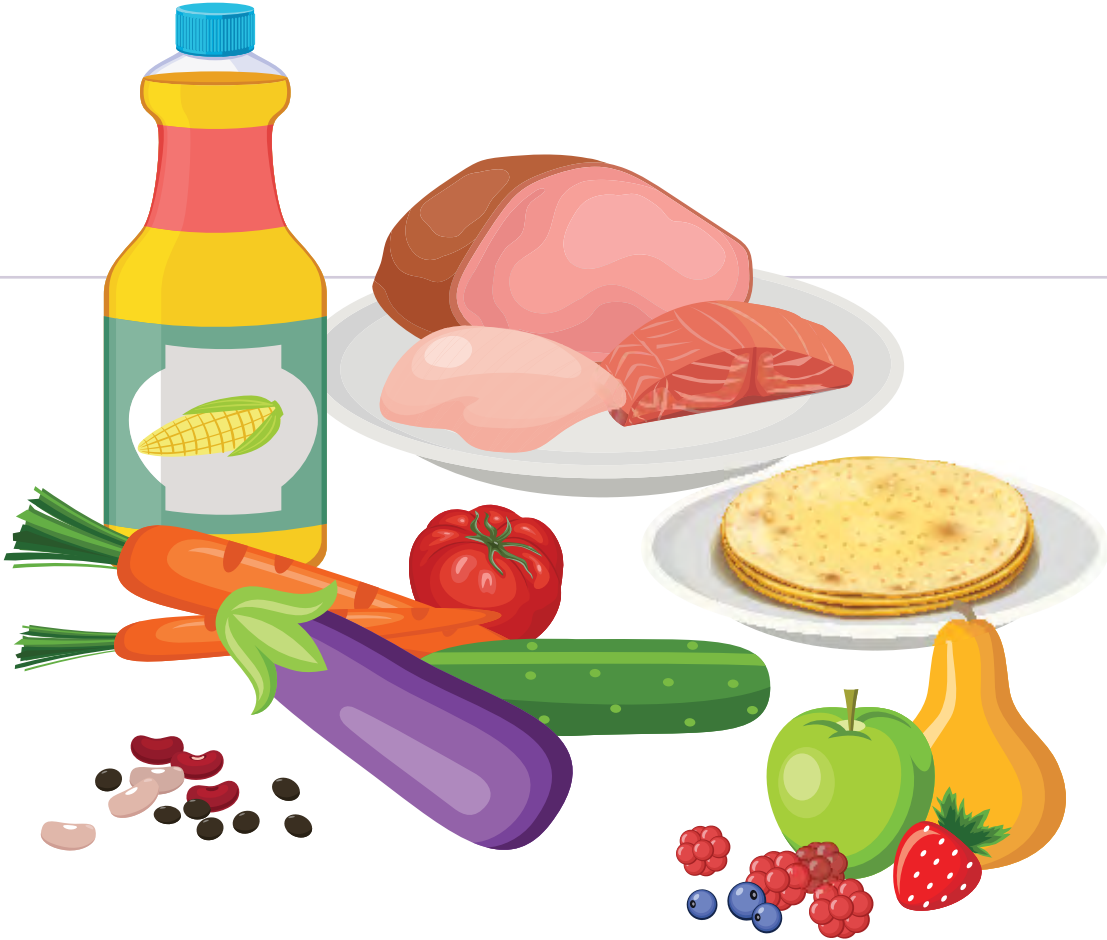
Tarjeta con imagen 5.8

DECIR Estos son los alimentos que tienen poca o ninguna grasa saturada:

- Carnes magras como lomo, carne molida redonda y extra-magra
- Pescados y mariscos
- Tocino de pavo
- Aves de corral sin piel
- Frijoles
- Arroz
- Margarina de tarro
- Leche descremada y baja en grasa y queso, yogur y leche evaporada
- Aceite vegetal
- Tortillas de maíz, panes (hechos sin mantequilla ni manteca de cerdo)
- Frutas y verduras

Foods Low in Saturated Fat

Alimentos bajos en grasas saturadas



Picture Card 5.8

Tarjeta con imagen 5.8

Picture Card 5.9

SAY Soluble dietary fiber is in beans, peas, fruits, whole oats, oat bran, nuts, seeds, and vegetables.

For great sources of soluble fiber, cook your own dry beans or get low-sodium canned beans. Flavor with garlic and spices instead of salt.



Tarjeta con imagen 5.9

DECIR La fibra dietética soluble se encuentra en los frijoles, los guisantes, las frutas, la avena integral, el salvado de avena, las nueces, las semillas y las verduras.

Para obtener grandes fuentes de fibra soluble, cocine sus propios frijoles secos u obtenga frijoles enlatados bajos en sodio. Condimente con ajo y especias en lugar de sal.

Foods That Have Soluble Fiber

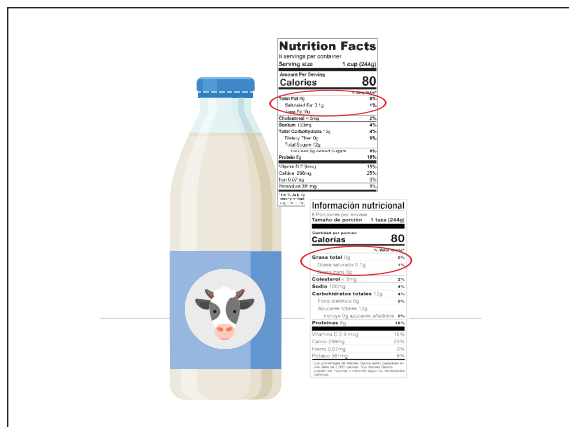
Alimentos que tienen fibra soluble



Picture Card 5.10

SAY You don't have to give up a favorite food to eat a healthy diet. When a food you like is high in a nutrient you want to get less of, such as saturated fat or sodium, have a small portion, or balance it at other meals by eating foods that are low in that nutrient.

For a healthier heart, use nutrition facts labels to choose foods with less saturated fat. (But also avoid high sodium and high carbohydrate foods.)



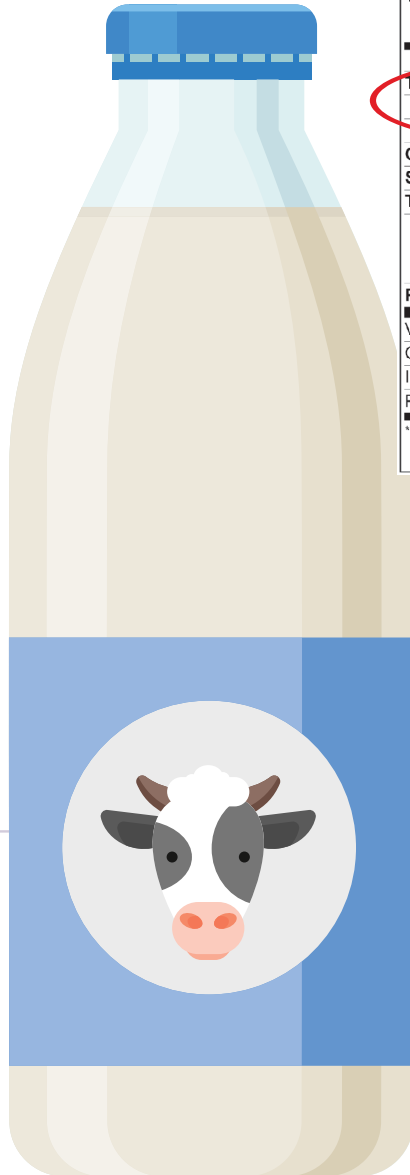
Tarjeta con imagen 5.10

DECIR No tiene que renunciar a su comida favorita para llevar una dieta saludable. Cuando un alimento que le gusta tiene un contenido alto de un nutriente del que quiere consumir menos, como grasas saturadas o sodio, coma una porción pequeña o equilibre en otras comidas comiendo alimentos bajos en ese nutriente.

Para tener un corazón más sano, utilice las etiquetas de información nutricional para elegir alimentos con menos grasas saturadas. (Pero también evite los alimentos con alto contenido de sodio y carbohidratos).

Using Nutrition Labels for Healthy Choices

Uso de etiquetas nutricionales para opciones saludables



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 cup (244g)
Amount Per Serving	
Calories	80
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0.1g	1%
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	2%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	16%
Vitamin D 2.9mcg	15%
Calcium 298mg	25%
Iron 0.07mg	0%
Potassium 381mg	8%

*The % Daily Value serving of food c day is used for e

Información nutricional	
8 Porciones por envase	
Tamaño de porción	1 taza (244g)
Cantidad por porción	
Calorías	80
<small>% Valor diario*</small>	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0.1g	1%
Grasa trans 0g	
Colesterol < 5mg	2%
Sodio 100mg	4%
Carbohidratos totales 12g	4%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares totales 12g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0%
Proteínas 8g	16%
Vitamina D 2.9 mcg	15%
Calcio 298mg	25%
Hierro 0.07mg	0%
Potasio 381mg	8%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según su necesidades calóricas.

Picture Card 6.1

Tarjeta con imagen 6.1

SAY We're going to find out if Mariano and Virginia have healthy weights, using the Body Mass Index (BMI) chart and the waist circumference.

BMI is a general measurement of body fat. It shows if your weight is in the healthy range for your height. It's only one piece of the puzzle and doesn't take into account muscle mass, bone density, or body composition. So your provider will use it, along with other information, to assess your health.

Mariano is 5 feet, 6 inches (1.68 meters) tall, weighs 180 pounds (82 kilograms), with a 32 inch waist. First, look for his height on the left side of the chart and circle it. Put your finger on the circled number and move your finger to the right until you find the number that lines up with his weight. That's his BMI. The shade of the square tells you if his weight is healthy, overweight, or obese. His BMI is 29, so Mariano is overweight.

Now we'll find Virginia's BMI (following the same steps). Virginia is 5 feet, 2 inches (1.57 meters) tall, 130 pounds (59 kilograms). Her BMI is 24, so she has a healthy weight.

Height	Weight	BMI
5'0"	100	16.7
5'0"	110	18.2
5'0"	120	19.6
5'0"	130	21.0
5'0"	140	22.5
5'0"	150	23.9
5'0"	160	25.3
5'0"	170	26.8
5'0"	180	28.2
5'0"	190	29.7
5'0"	200	31.1
5'0"	210	32.5
5'0"	220	34.0
5'0"	230	35.4
5'0"	240	36.8
5'0"	250	38.3
5'0"	260	39.7
5'0"	270	41.1
5'0"	280	42.5
5'0"	290	44.0
5'0"	300	45.4
5'1"	100	17.3
5'1"	110	18.8
5'1"	120	20.2
5'1"	130	21.6
5'1"	140	23.0
5'1"	150	24.4
5'1"	160	25.8
5'1"	170	27.2
5'1"	180	28.6
5'1"	190	30.0
5'1"	200	31.4
5'1"	210	32.8
5'1"	220	34.2
5'1"	230	35.6
5'1"	240	37.0
5'1"	250	38.4
5'1"	260	39.8
5'1"	270	41.2
5'1"	280	42.6
5'1"	290	44.0
5'1"	300	45.4
5'2"	100	17.9
5'2"	110	19.4
5'2"	120	20.8
5'2"	130	22.2
5'2"	140	23.6
5'2"	150	25.0
5'2"	160	26.4
5'2"	170	27.8
5'2"	180	29.2
5'2"	190	30.6
5'2"	200	32.0
5'2"	210	33.4
5'2"	220	34.8
5'2"	230	36.2
5'2"	240	37.6
5'2"	250	39.0
5'2"	260	40.4
5'2"	270	41.8
5'2"	280	43.2
5'2"	290	44.6
5'2"	300	46.0
5'3"	100	18.5
5'3"	110	20.0
5'3"	120	21.4
5'3"	130	22.8
5'3"	140	24.2
5'3"	150	25.6
5'3"	160	27.0
5'3"	170	28.4
5'3"	180	29.8
5'3"	190	31.2
5'3"	200	32.6
5'3"	210	34.0
5'3"	220	35.4
5'3"	230	36.8
5'3"	240	38.2
5'3"	250	39.6
5'3"	260	41.0
5'3"	270	42.4
5'3"	280	43.8
5'3"	290	45.2
5'3"	300	46.6
5'4"	100	19.1
5'4"	110	20.6
5'4"	120	22.0
5'4"	130	23.4
5'4"	140	24.8
5'4"	150	26.2
5'4"	160	27.6
5'4"	170	29.0
5'4"	180	30.4
5'4"	190	31.8
5'4"	200	33.2
5'4"	210	34.6
5'4"	220	36.0
5'4"	230	37.4
5'4"	240	38.8
5'4"	250	40.2
5'4"	260	41.6
5'4"	270	43.0
5'4"	280	44.4
5'4"	290	45.8
5'4"	300	47.2
5'5"	100	19.7
5'5"	110	21.2
5'5"	120	22.6
5'5"	130	24.0
5'5"	140	25.4
5'5"	150	26.8
5'5"	160	28.2
5'5"	170	29.6
5'5"	180	31.0
5'5"	190	32.4
5'5"	200	33.8
5'5"	210	35.2
5'5"	220	36.6
5'5"	230	38.0
5'5"	240	39.4
5'5"	250	40.8
5'5"	260	42.2
5'5"	270	43.6
5'5"	280	45.0
5'5"	290	46.4
5'5"	300	47.8

DECIR Vamos a averiguar si Mariano y Virginia tienen un peso saludable, utilizando la tabla del Índice de Masa Corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura.

El IMC es una medida general de la grasa corporal. Muestra si su peso está en el rango saludable para su estatura. Es solo una pieza del rompecabezas y no tiene en cuenta la masa muscular, la densidad ósea o la composición corporal. Por lo tanto, su proveedor de atención médica lo utilizará, junto con otra información, para evaluar su salud.

Mariano mide 5 pies y 6 pulgadas (1,68 metros) de altura, pesa 180 libras (82 kilogramos) y tiene una cintura de 32 pulgadas. Primero, busque su estatura en el lado izquierdo de la tabla y encierre en un círculo. Ponga el dedo en el número encerrado en un círculo y muévelo hacia la derecha hasta que encuentre el número que se alinee con su peso. Ese es su IMC. La sombra del cuadrado le dice si su peso es saludable, con sobrepeso u obeso. Su IMC es de 29, por lo que Mariano tiene sobrepeso.

Ahora encontraremos el IMC de Virginia (siguiendo los mismos pasos). Virginia mide 5 pies, 2 pulgadas (1,57 metros) de alto, 130 libras (59 kilogramos). Su IMC es de 24, por lo que tiene un peso saludable.

Body Mass Index (BMI)

Tabla del Índice de Masa Corporal (IMC)

Body Mass Index (BMI) Chart Tabla del Índice de Masa Corporal (IMC)

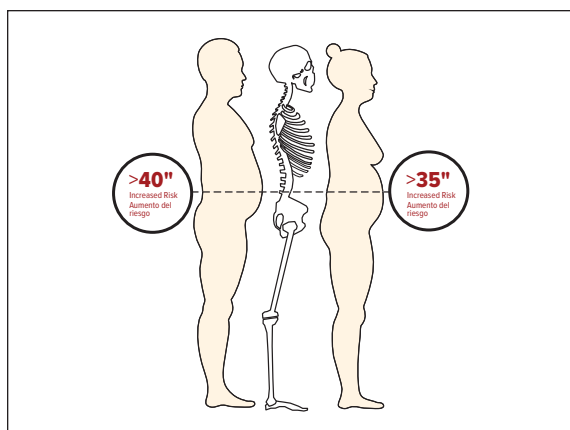
Healthy Weight Peso saludable		Overweight Sobrepeso					Obese Obesidad					Extreme Obesity Obesidad extrema																								
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Height Estatuta	Body Weight (pounds) Peso corporal (libras)																																			
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
5'0"	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	253	259	264	269	275	280	285
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
6'0"	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

Picture Card 6.2

SAY Write down your waist measurement, and check off whether it's healthy or high. A waist measurement greater than 35 inches for women and 40 inches for men is high and increases your risk for heart disease.

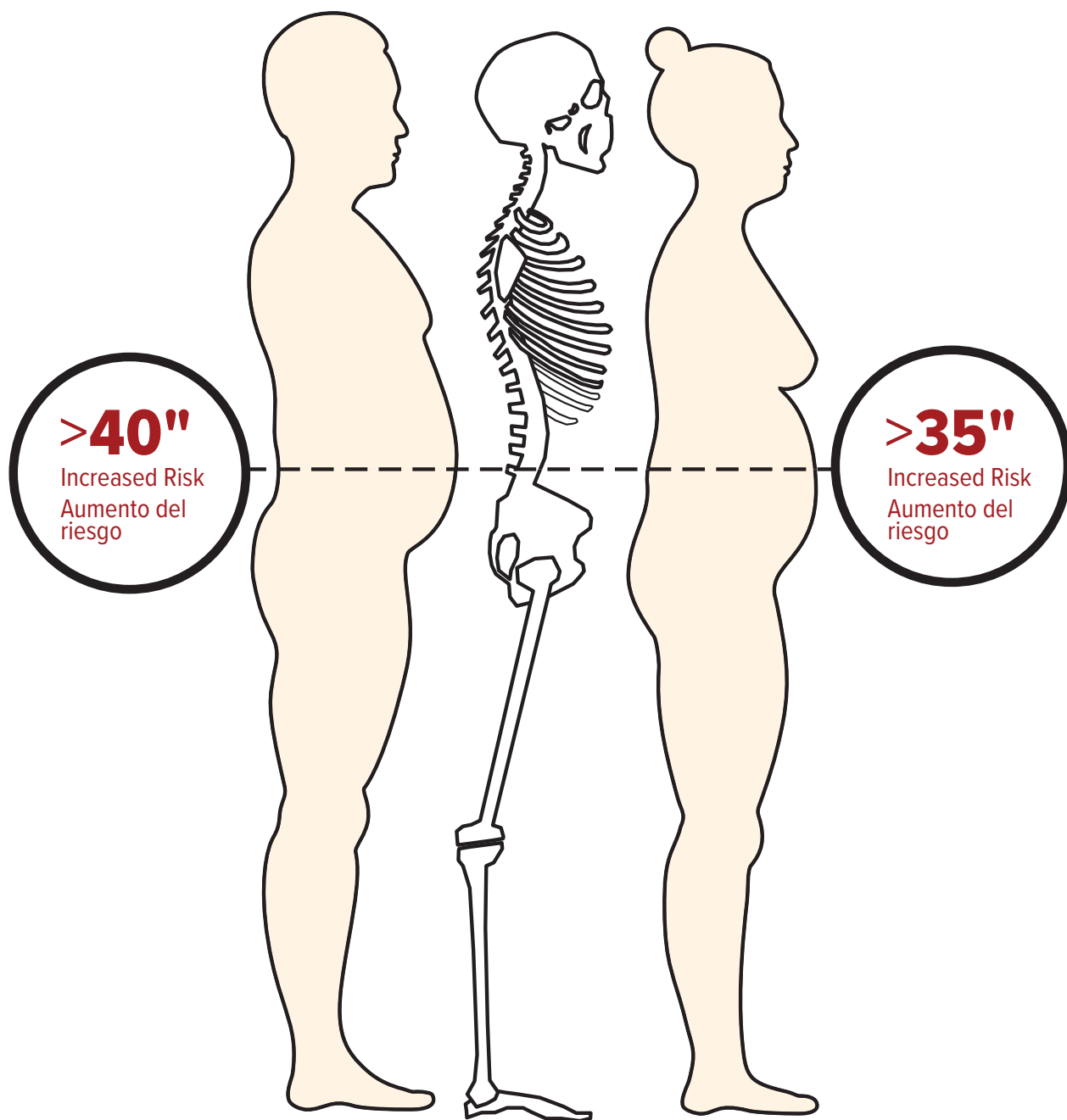
Tarjeta con imagen 6.2

DECIR Anote la medida de su cintura y marque si es saludable o alta. Una medida de cintura superior a 35 pulgadas para las mujeres y 40 pulgadas para los hombres es alta y aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.



Waist Measurement

Medida de la cintura



Picture Card 6.3

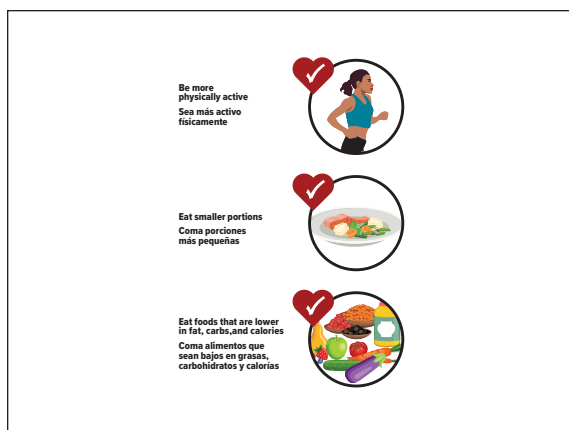
SAY Your plan for losing weight and keeping it off needs to include:

- Being more physically active
- Having smaller portions
- Eating foods that are lower in saturated fat, carbohydrates (“carbs”), and calories.

Tarjeta con imagen 6.3

DECIR Su plan para perder peso y no recuperarlo debe incluir:

- Ser más activo físicamente
- Comer porciones más pequeñas
- Comer alimentos bajos en grasas saturadas, carbohidratos y calorías.



Plan for Losing Weight and Keeping It Off

Planifique para perder peso y no recuperarlo

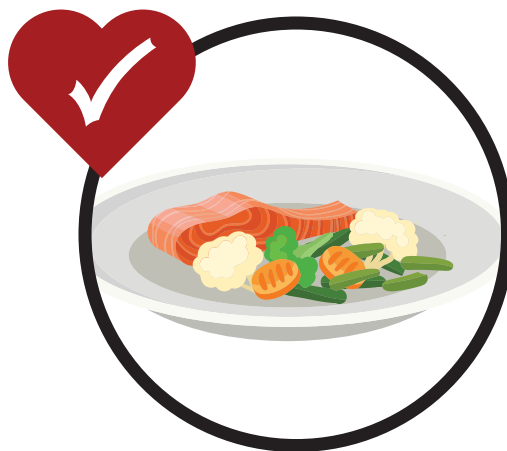
Be more physically active

Sea más activo físicamente



Eat smaller portions

Coma porciones más pequeñas



Eat foods that are lower in fat, carbs, and calories

Coma alimentos que sean bajos en grasas, carbohidratos y calorías



Picture Card 6.4

SAY Weight loss is a moneymaking business. Miracle diets and certain dietary supplements claim to help you lose weight quickly and easily. But they make only one thing lighter—your wallet. They can also make you sick.

Tarjeta con imagen 6.4

DECIR La pérdida de peso es un negocio que hace dinero. Las dietas milagrosas y ciertos suplementos dietéticos afirman ayudarle a perder peso de forma rápida y sencilla. Pero solo hacen que una cosa sea más liviana: su billetera. También pueden enfermarlo.





Picture Card 6.5

SAY Here's where you find the number of calories in one serving. This is a label for sweetened ice tea.

This bottle of sweet tea is actually 2 serving sizes, so the calories is 140 for the whole bottle.

Tarjeta con imagen 6.5

DECIR Aquí es donde encuentra la cantidad de calorías en una porción. Esta es una etiqueta para el té helado endulzado.

Esta botella de té dulce tiene en realidad 2 tamaños de porción, por lo que las calorías son 140 para toda la botella.



Sweet Tea Calories

Calorías del té dulce



Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	8 fl oz (248g)
Amount Per Serving	
Calories	70
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 18g	
Includes 18g Added Sugars	36%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 7mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 32mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food compares to what your daily diet is used for.

Información nutricional	
2 Porciones por envase	
Tamaño de porción	8 fl oz (248g)
Cantidad por porción	
Calorías	70
<small>% Valor diario*</small>	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Carbohidratos totales 18g	7%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares totales 18g	
Incluye 18g azúcares añadidos	36%
Proteínas 0g	0%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 7mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 32mg	0%

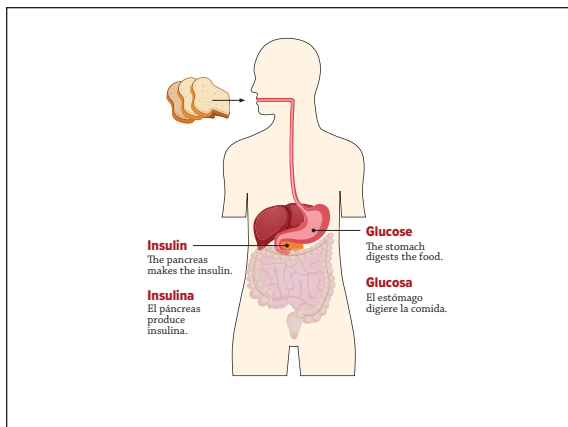
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según su necesidades calóricas.

Picture Card 7.1

SAY Normally, the food we eat breaks down into glucose, which is a type of sugar. Blood carries that sugar to our cells, where our body turns it into energy. For the sugar to get into our cells, it needs help from a hormone called insulin.

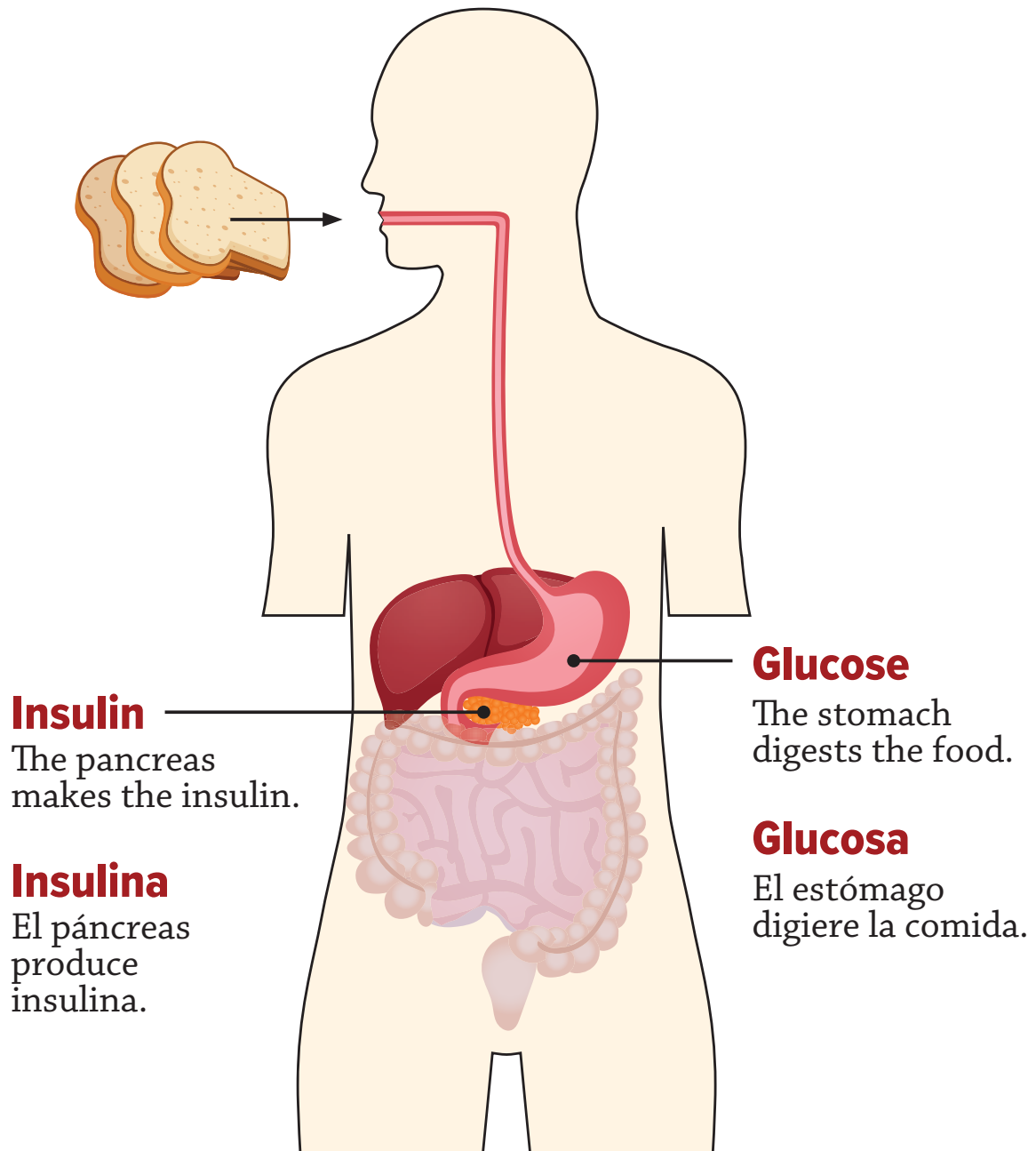
Tarjeta con imagen 7.1

DECIR Normalmente, los alimentos que comemos se descomponen en glucosa, que es un tipo de azúcar. La sangre transporta ese azúcar a nuestras células, donde nuestro cuerpo la convierte en energía. Para que el azúcar entre en nuestras células, necesita la ayuda de una hormona llamada insulina.



How the Body Breaks Down Food

Cómo el cuerpo descompone los alimentos

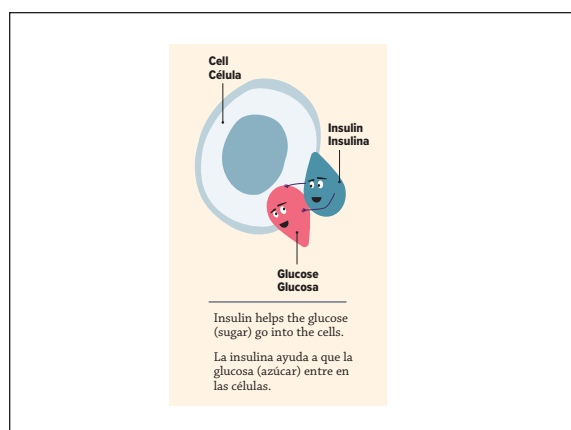


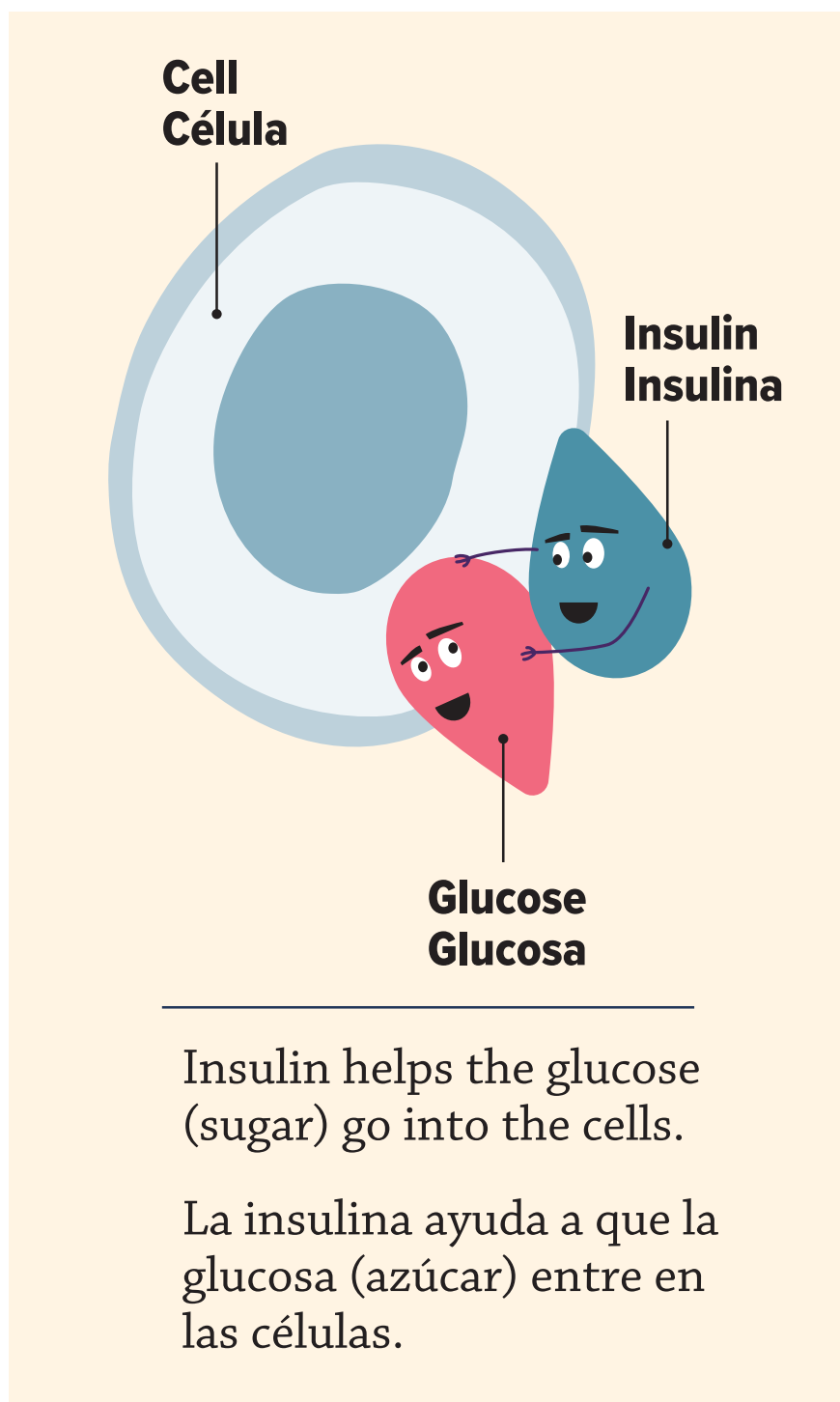
Picture Card 7.2

SAY Diabetes is when the body can't make enough insulin or when cells can't use it well. Both cause sugar to build up in our blood. People who have a lot of sugar in their blood have diabetes.

Tarjeta con imagen 7.2

DECIR La diabetes surge cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina o cuando las células no pueden utilizarla bien. Ambos hacen que el azúcar se acumule en nuestra sangre. Las personas que tienen mucho azúcar en la sangre tienen diabetes.





Picture Card 7.3

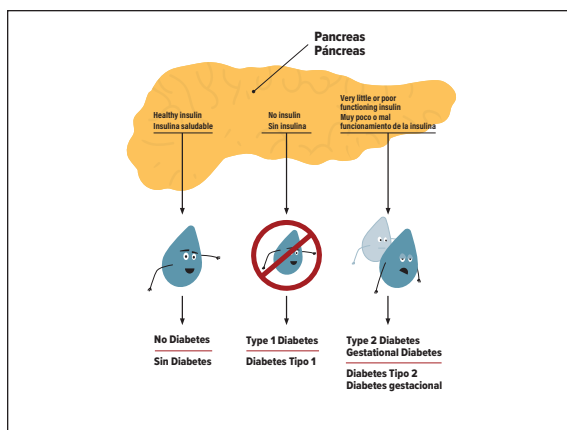
Tarjeta con imagen 7.3

SAY There are three main types of diabetes.

- **Type 1 diabetes** most often occurs in children or young adults. It's caused by an autoimmune reaction, which is when the body's immune system, designed to fight off infections, mistakenly attacks healthy cells instead. In type 1 diabetes, the reaction destroys the insulin-making cells in an organ called the pancreas.
 - People with type 1 diabetes have to give themselves insulin, usually by injections or a pump.
 - Only about five percent of people with diabetes have type 1.

DECIR Hay tres tipos principales de diabetes.

- **La diabetes tipo 1** ocurre con mayor frecuencia en niños o adultos jóvenes. Es causada por una reacción autoinmune, que es cuando el sistema inmunológico del cuerpo, diseñado para combatir infecciones, ataca por error a las células sanas. En la diabetes tipo 1, la reacción destruye las células productoras de insulina en un órgano llamado páncreas
 - Las personas con diabetes tipo 1 tienen que administrarse insulina, generalmente mediante inyecciones o bomba de insulina.
 - Solo alrededor del cinco por ciento de las personas con diabetes tienen diabetes tipo 1.
- **La diabetes tipo 2** puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común después de los 45 años. Si tiene diabetes tipo 2, su cuerpo produce algo de insulina, pero no la suficiente. Además, sus células no son muy buenas para utilizar la insulina.
 - Si tiene diabetes tipo 2, es posible que deba tomar medicamentos.
 - La diabetes tipo 2 es cada vez más común en los niños.



Picture Card 7.3

(continued)

- **Type 2 diabetes** can happen at any age, but it's more common after age 45. If you have type 2 diabetes, your body makes some insulin, but not enough. Also, your cells aren't very good at using the insulin.
 - If you have type 2, you may need to take medication.
 - Type 2 is becoming more common in children.
- **Gestational diabetes** occurs only when a woman is pregnant.
 - Every year 2 to 10 percent of women in the United States develop gestational diabetes. It goes away after the baby is born. However, about half of all women who had it get diabetes later in life.
 - Women are at risk for gestational diabetes if they're older than age 25, are overweight, or have a family history of type 2 diabetes.
 - Hispanic/Latina women are more likely than white women to get gestational diabetes.
 - Women with a hormonal disorder called polycystic ovary syndrome (PCOS) are at risk for developing gestational diabetes.
 - Children born to mothers with gestational diabetes are at a higher risk for becoming overweight and developing diabetes.

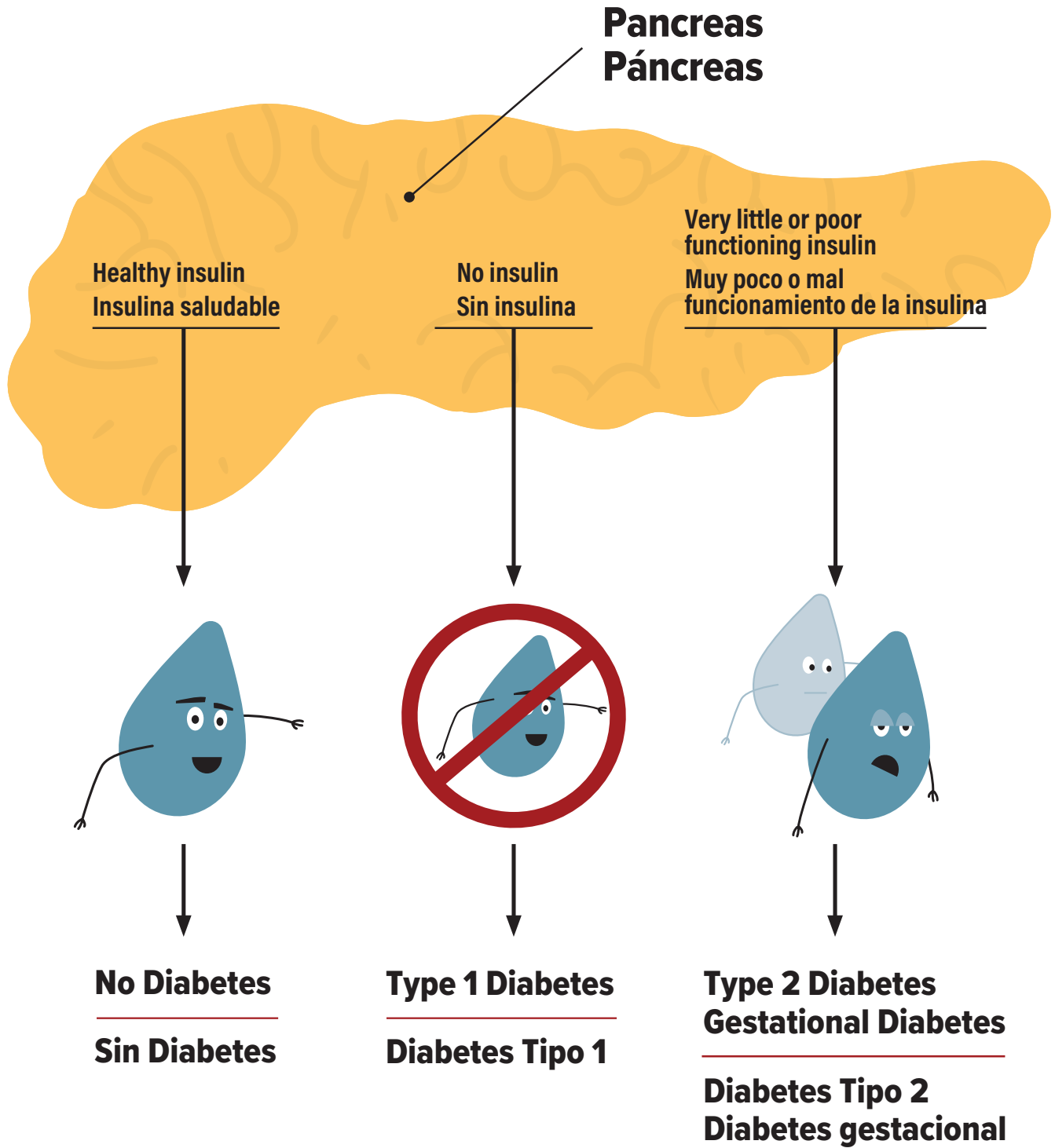
Tarjeta con imagen 7.3

(continuado)

- **La diabetes gestacional** ocurre solo cuando una mujer está embarazada.
 - Cada año, entre el 2 y el 10 por ciento de las mujeres en los Estados Unidos tienen diabetes gestacional. Desaparece después de que nace el bebé. Sin embargo, alrededor de la mitad de todas las mujeres que la padecieron tienen diabetes más adelante en la vida.
 - Las mujeres corren el riesgo de padecer diabetes gestacional si son mayores de 25 años, tienen sobrepeso o tienen historia de salud familiar de diabetes tipo 2.
 - Las mujeres latinas son más propensas que las mujeres blancas a tener diabetes gestacional.
 - Las mujeres con un trastorno hormonal llamado síndrome de ovario poliquístico (SOP) tienen el riesgo de tener diabetes gestacional.
 - Los niños nacidos de madres con diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de tener sobrepeso y desarrollar diabetes.

Main Types of Diabetes

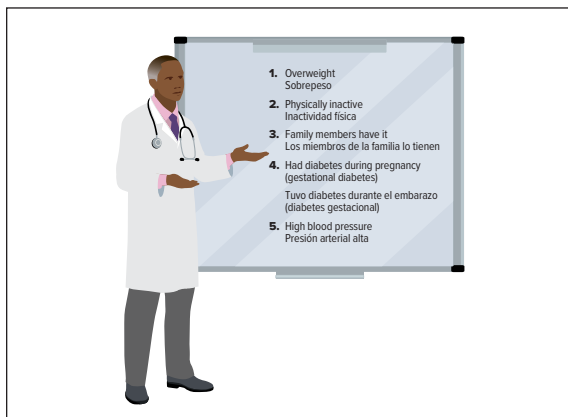
Principales tipos de diabetes



Picture Card 7.4

SAY Your risk of getting diabetes increases if you:

- Have prediabetes
- Are age 45 or older
- Are overweight, especially if you have extra weight around your waist
- Are physically inactive
- Have a parent, brother, or sister with diabetes
- Are Black/African American, Hispanic/Latino American, Alaska Native, American Indian, Asian American, Native Hawaiian, or Pacific Islander
- Had gestational diabetes or had a very large baby (weighing more than 9 pounds)
- Have high blood pressure
- Have depression
- Have polycystic ovary syndrome, also called PCOS
- Have acanthosis nigricans, which is a condition that causes dark, thick, velvety skin around your neck or armpits



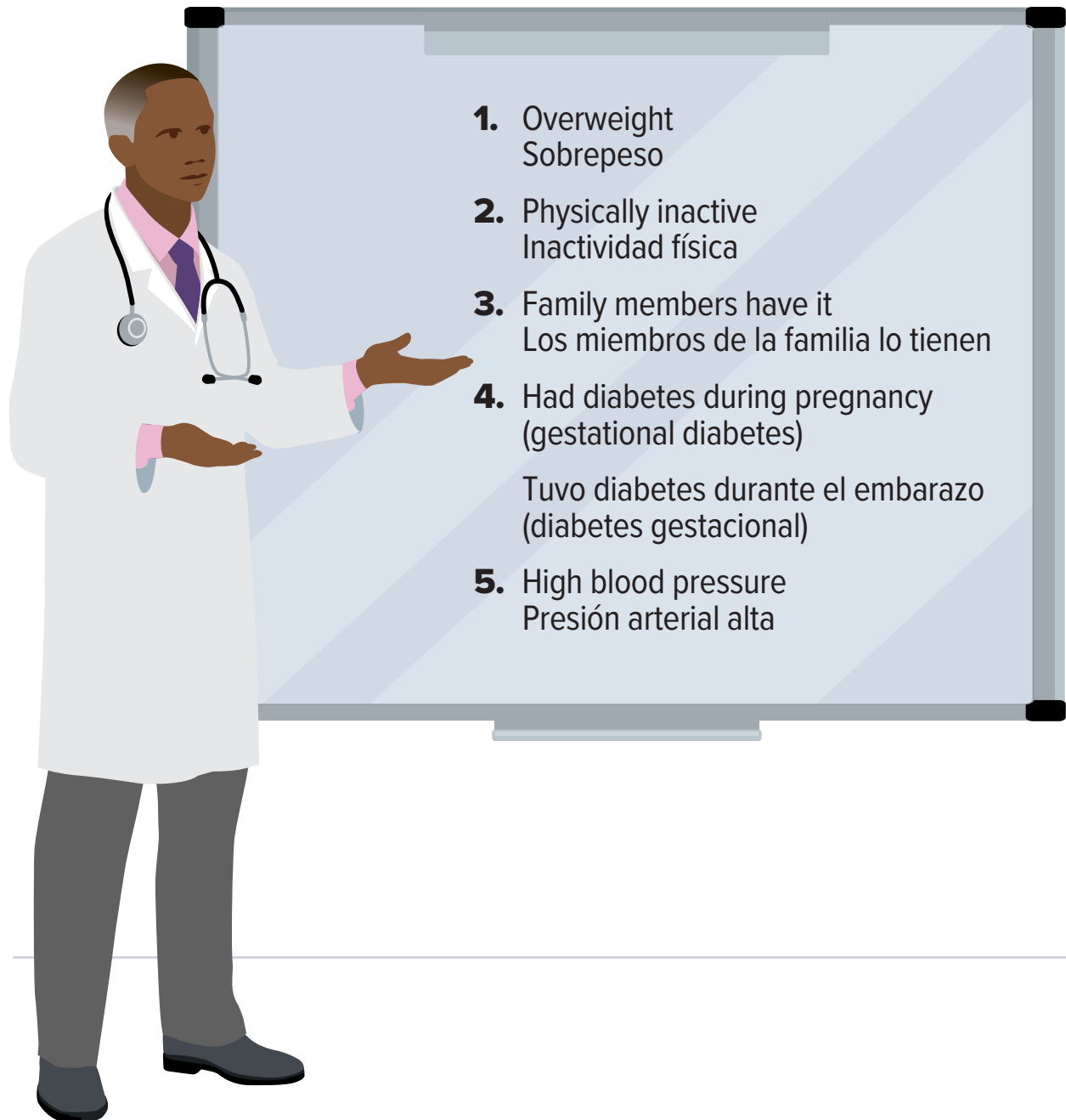
Tarjeta con imagen 7.4

DECIR Su riesgo de contraer diabetes aumenta si:

- Tiene prediabetes
- Tiene 45 años o más
- Tiene sobrepeso, especialmente si tiene peso extra alrededor de la cintura
- Es físicamente inactivo
- Tiene un padre, hermano o hermana con diabetes
- Es negro/afroamericano, latino/latinoamericano, nativo de Alaska, indígena de las Américas, asiático-americano, nativo de Hawái o de las islas del Pacífico
- Tuvo diabetes gestacional o tuvo un bebé muy grande (que pesaba más de 9 libras)
- Tiene presión arterial alta
- Tiene depresión
- Tiene síndrome de ovario poliquístico, también llamado SOP
- Tiene acantosis nigricans, que es una afección que causa piel oscura, gruesa y aterciopelada alrededor del cuello o las axilas

Some Risk Factors for Diabetes

Algunos factores de riesgo de la diabetes



Picture Card 7.5

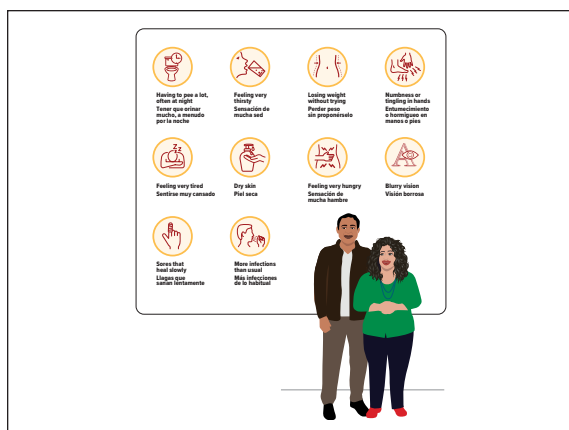
Tarjeta con imagen 7.5

SAY If you have any of these symptoms, get your blood sugar level tested right away:

- Having to pee a lot, often at night
- Feeling very thirsty
- Losing weight without trying
- Feeling very hungry
- Having blurry vision
- Feeling numbness or tingling in your hands or feet
- Having dry skin
- Feeling very tired
- Having sores that heal slowly
- Having more infections than usual

DECIR Si tiene alguno de estos síntomas, hágase una prueba de nivel de azúcar en la sangre de inmediato:

- Tener que orinar mucho, a menudo por la noche
- Sensación de mucha sed
- Perder peso sin proponérselo
- Sensación de mucha hambre
- Tener visión borrosa
- Sensación de entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- Tener la piel seca
- Sentirse muy cansado
- Tener llagas que sanan lentamente
- Tener más infecciones de lo habitual



Diabetes Symptoms

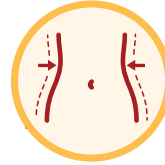
Síntomas de la diabetes



Having to pee a lot, often at night
Tener que orinar mucho, a menudo por la noche



Feeling very thirsty
Sensación de mucha sed



Losing weight without trying
Perder peso sin proponérselo



Numbness or tingling in hands
Entumecimiento o hormigueo en manos o pies



Feeling very tired
Sentirse muy cansado



Dry skin
Piel seca



Feeling very hungry
Sensación de mucha hambre



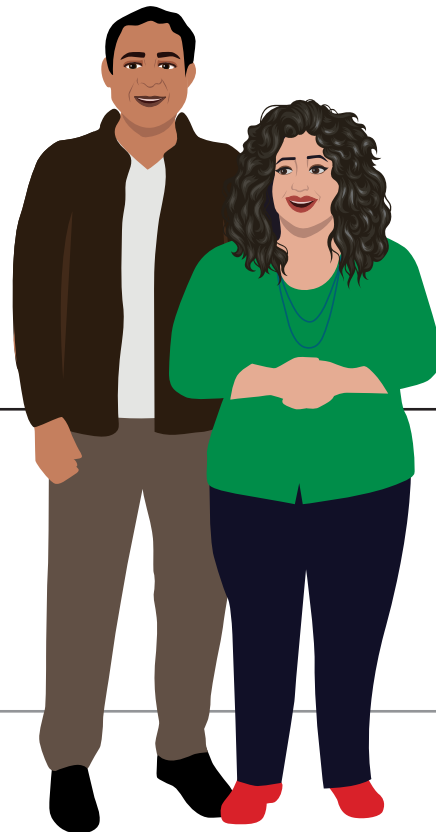
Blurry vision
Visión borrosa



Sores that heal slowly
Llagas que sanan lentamente



More infections than usual
Más infecciones de lo habitual



Picture Card 7.6

Tarjeta con imagen 7.6

SAY A blood test, called the fasting plasma glucose (FPG) test, measures your blood sugar after at least 8 hours of fasting (having nothing to eat or drink except sips of water). These results show your healthcare provider if you have diabetes. You can do the test at the provider's office or at a lab.

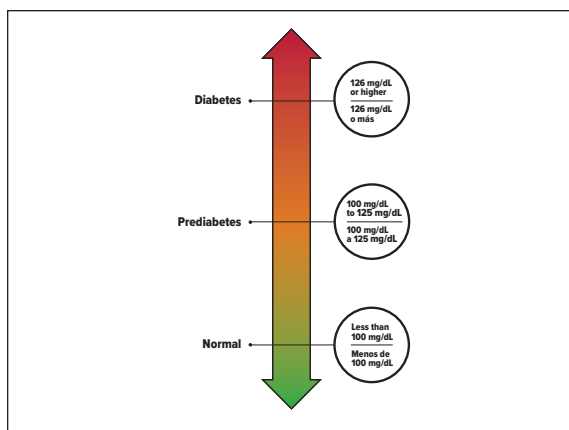
Your blood sugar is measured as mg/dL, which stands for milligrams per deciliter.

- Normal is an FPG of less than 100 mg/dL.
- Prediabetes is an FPG of 100 to 125 mg/dL.
- Diabetes is an FPG of 126 mg/dL or higher.

DECIR Un análisis de sangre, llamado prueba de glucosa plasmática en ayunas (FPG, por sus siglas en inglés), mide el nivel de azúcar en la sangre después de al menos 8 horas de ayuno (no comer ni beber nada, excepto sorbos de agua). Estos resultados le muestran a su proveedor de atención médica si tiene diabetes. Puede hacerse la prueba en el consultorio del proveedor de atención médica o en un laboratorio.

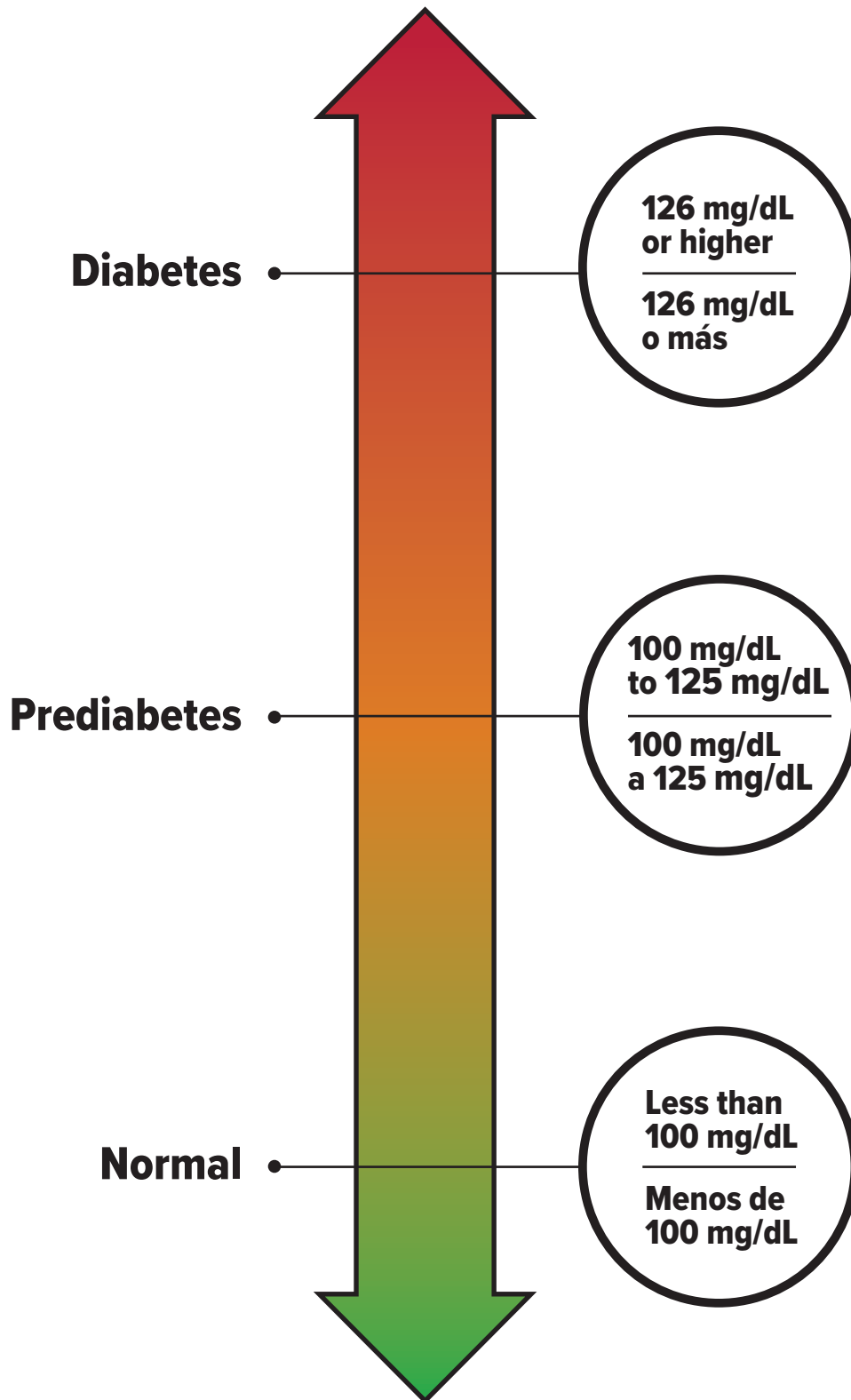
Su nivel de azúcar en la sangre se mide como mg/dL, que significa miligramos por decilitro.

- Normal es una FPG de menos de 100 mg/dL.
- La prediabetes es una FPG de 100 a 125 mg/dL.
- La diabetes es una FPG de 126 mg/dL o más.



Fasting Plasma Glucose Measurements

Mediciones de glucosa plasmática en ayunas

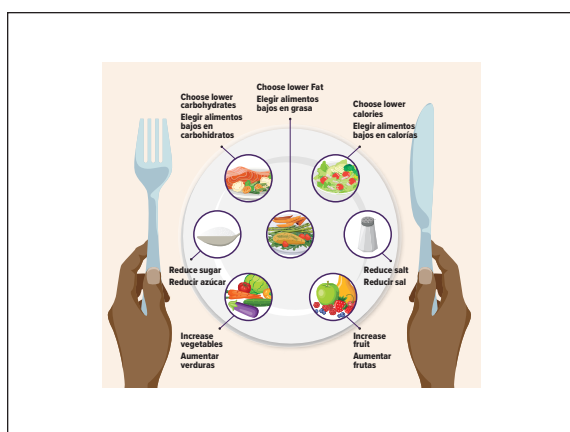


Picture Card 8.1

SAY A heart-healthy eating plan includes types of foods to choose for better health, as well as recommended amounts of those foods.

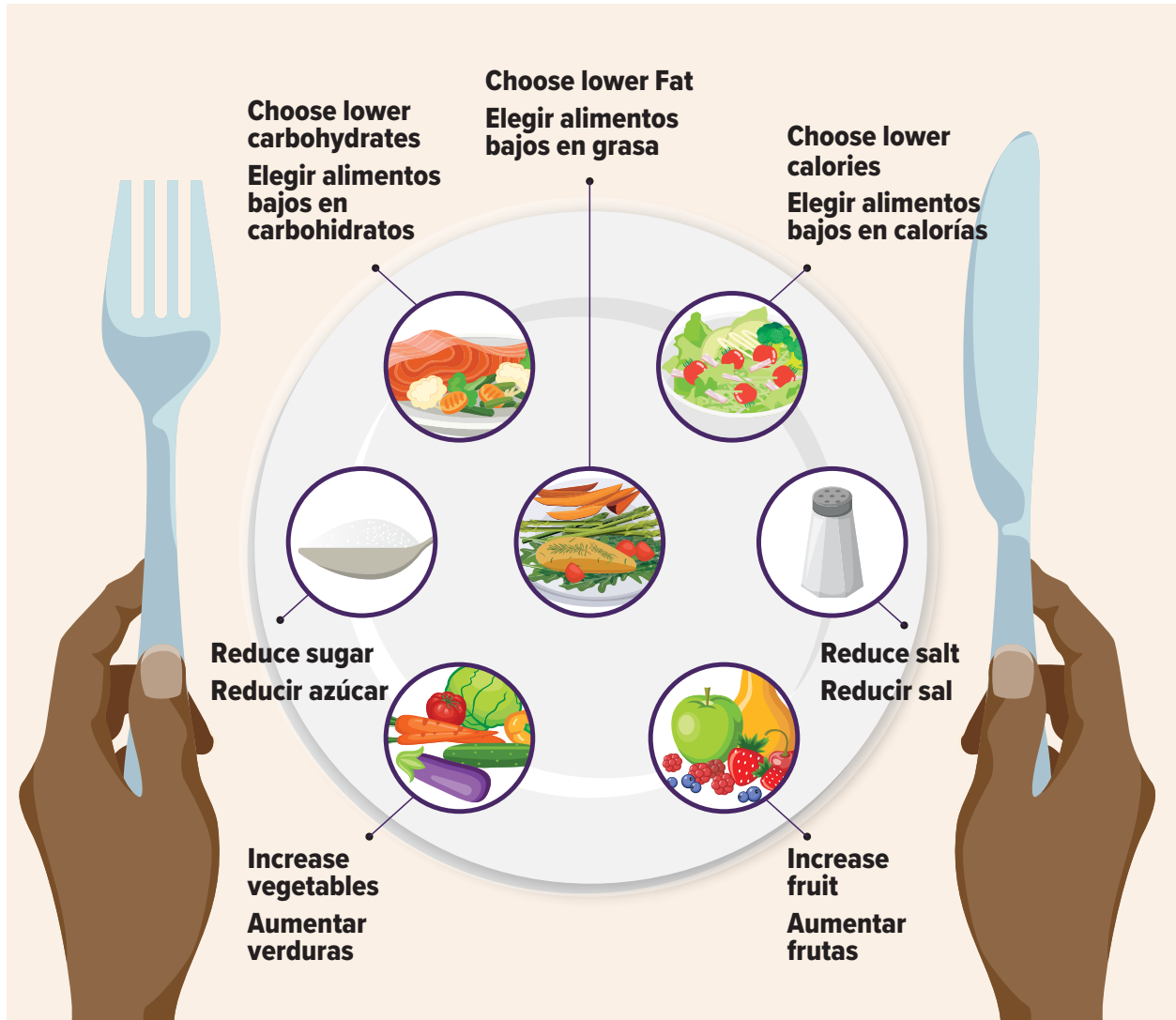
Tarjeta con imagen 8.1

DECIR Un plan de alimentación saludable para el corazón incluye tipos de alimentos que se deben elegir para mejorar la salud, así como las cantidades recomendadas de esos alimentos.



Heart-Healthy Eating Plan

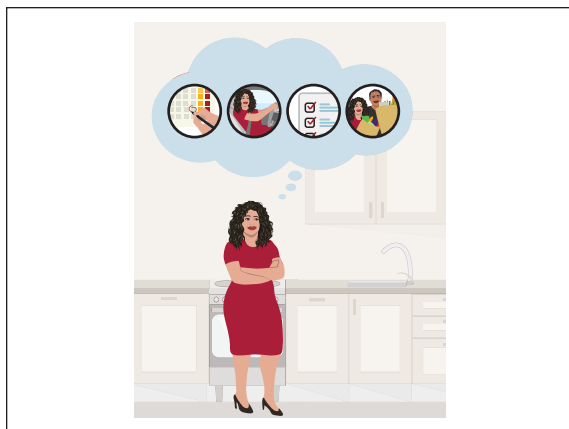
Plan de alimentación saludable para el corazón



Picture Card 9.1

SAY It's common to feel too tired or too busy to prepare the kind of meal you'd like to eat or would like your family to have. Today, we'll learn ways to save time and make meal preparation easier by:

- Planning weekly meals based on your family's schedule
- Making fewer trips to the store
- Using a shopping list
- Teaching your loved ones how to shop for groceries



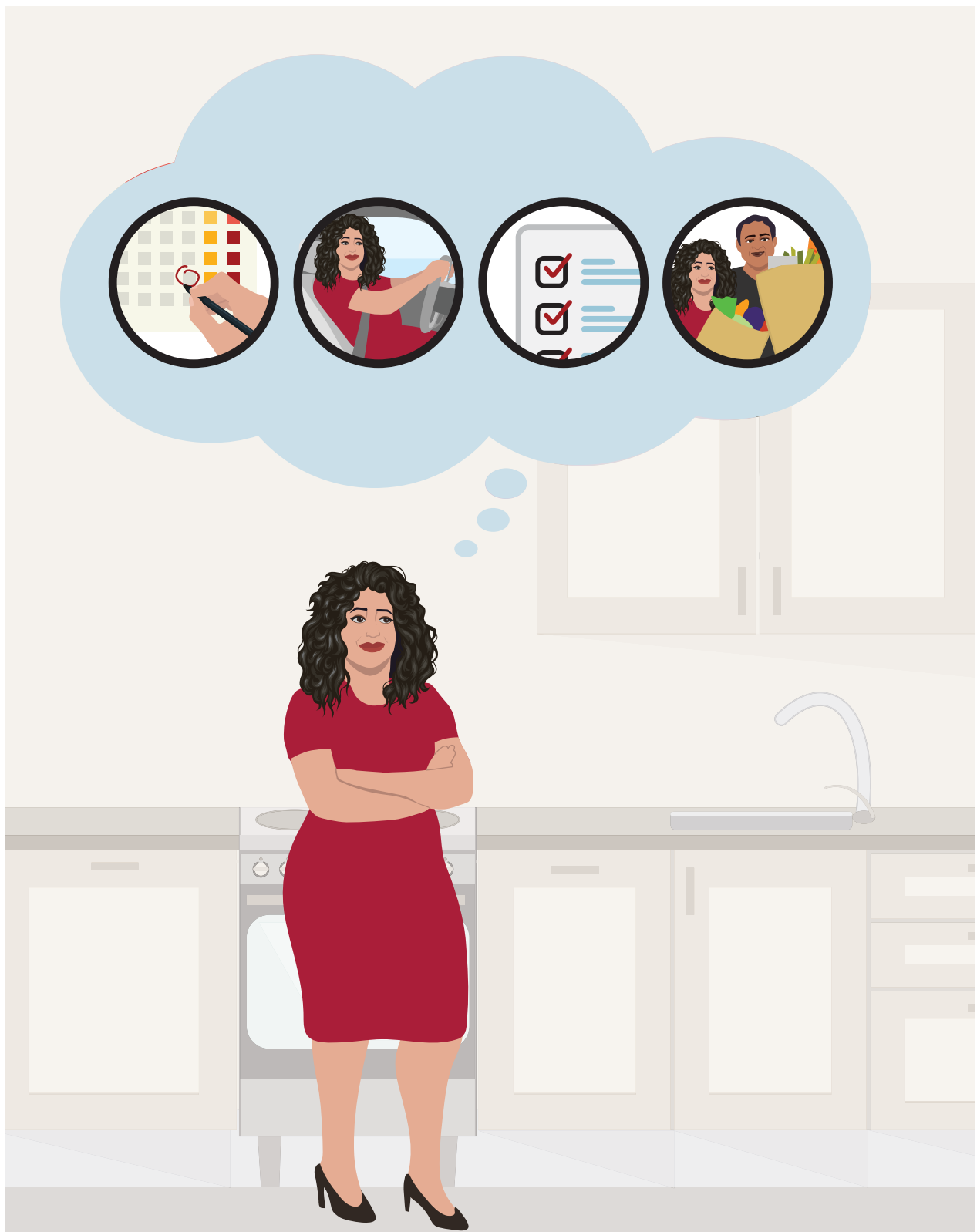
Tarjeta con imagen 9.1

DECIR Es común sentirse demasiado cansado u ocupado para preparar el tipo de comida que le gustaría comer o que le gustaría que tuviera su familia. Hoy, aprenderemos formas de ahorrar tiempo y facilitar la preparación de las comidas:

- Planificar las comidas semanales según el horario de su familia
- Hacer menos viajes a la tienda
- Utilizar una lista de compras
- Enseñar a sus seres queridos a comprar comestibles

Saving Time with Meal Preparation

Ahorro de tiempo en la preparación de comidas



Picture Card 9.2

SAY Here are tips for enjoying heart-healthy meals when time is limited:

- Prepare some foods in advance, such as spaghetti sauce. Use these foods for quick meals. For example, you can add chicken or turkey to the sauce and serve it over spaghetti or rice with vegetables.
- Prepare part of a meal the night before. For example, marinate chicken in the refrigerator overnight.
- Pack your lunch the night before.
- Cook and freeze two or three dishes on your day off.



Tarjeta con imagen 9.2

DECIR Estos son algunos consejos para disfrutar de comidas saludables para el corazón cuando el tiempo es limitado:

- Prepare algunos alimentos con anticipación, como la salsa de espagueti. Utilice estos alimentos para comidas rápidas. Por ejemplo, puede agregar pollo o pavo a la salsa y servirla sobre espaguetis o arroz con verduras.
- Prepare parte de una comida la noche anterior. Por ejemplo, marine el pollo en el refrigerador durante la noche.
- Empaque su almuerzo la noche anterior.
- Cocine y congele dos o tres platos en su día libre.

Preparing Healthy Meals in Advance

Preparar comidas saludables con anticipación

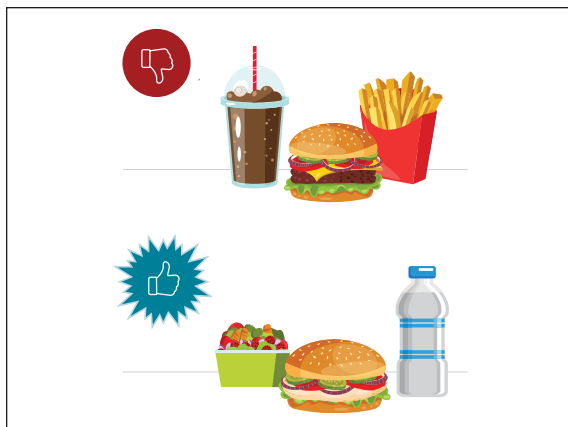


Picture Card 9.3

SAY Many fast foods are high in saturated fat, sodium, sugar, and calories.

So look for healthier options:

- Order small, plain hamburgers instead of “deluxe” ones.
- Choose grilled instead of breaded chicken or breaded fish sandwiches.
- Share a small order of french fries instead of eating a large order by yourself.
- Order a green vegetable or salad instead of potatoes, rice, pasta, or cornbread.
- Choose water instead of a soft drink or milkshake.



Tarjeta con imagen 9.3

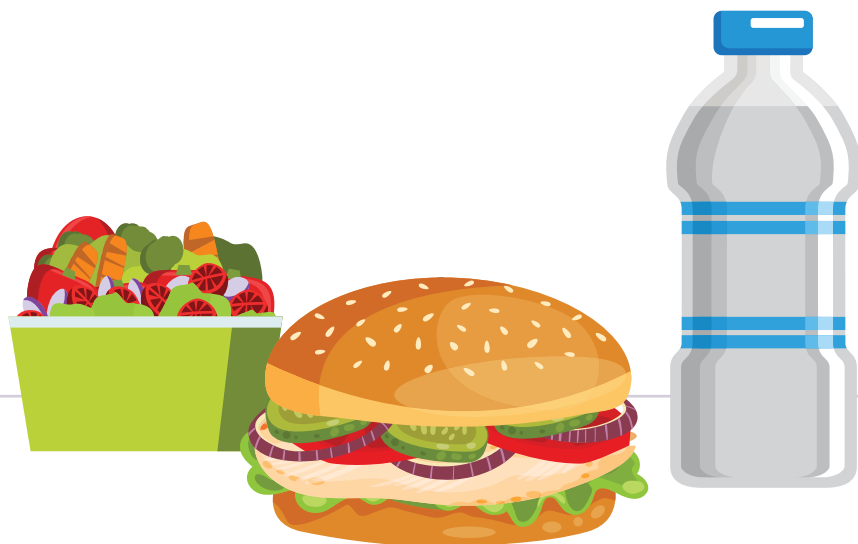
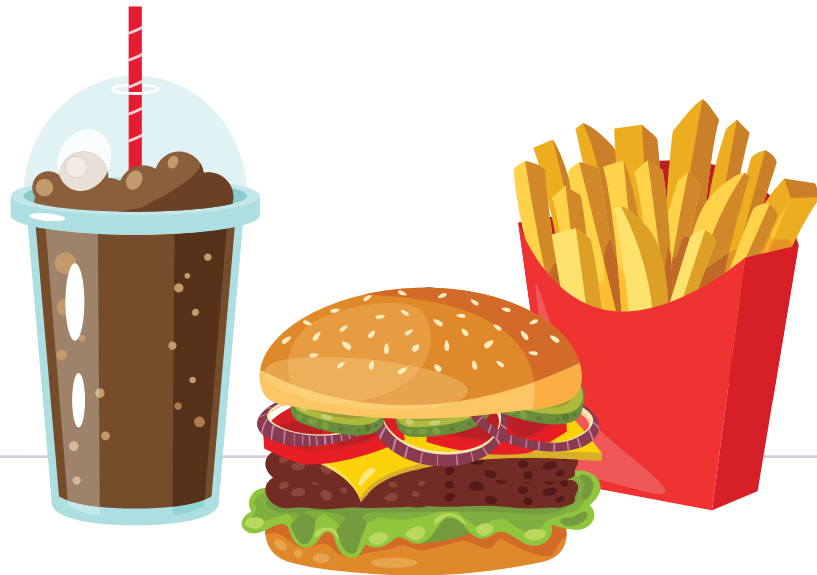
DECIR Muchas comidas rápidas tienen un alto contenido de grasas saturadas, sodio, azúcar y calorías.

Así que busque opciones más saludables:

- Pida hamburguesas pequeñas y sencillas en lugar de las “de lujo”.
- Elija sándwiches de pollo o pescado empanizados a la parrilla.
- Comparta un pedido pequeño de papas fritas en lugar de comer un pedido grande solo.
- Pida una verdura verde o una ensalada en lugar de papas, arroz, pasta o pan de maíz.
- Elija agua en lugar de un refresco o un batido.

Choosing Healthier Fast Food

Elegir comida rápida más saludable



Picture Card 10.1

SAY Smoking causes cancer, heart disease, stroke, lung diseases, diabetes, and chronic obstructive pulmonary disease (COPD), which includes emphysema and chronic bronchitis.

Smoking also increases your risk for tuberculosis, eye diseases, and immune problems, such as rheumatoid arthritis.

Smoking can eventually cause such poor oral health that your teeth fall out. It can also cause erectile dysfunction.



Tarjeta con imagen 10.1

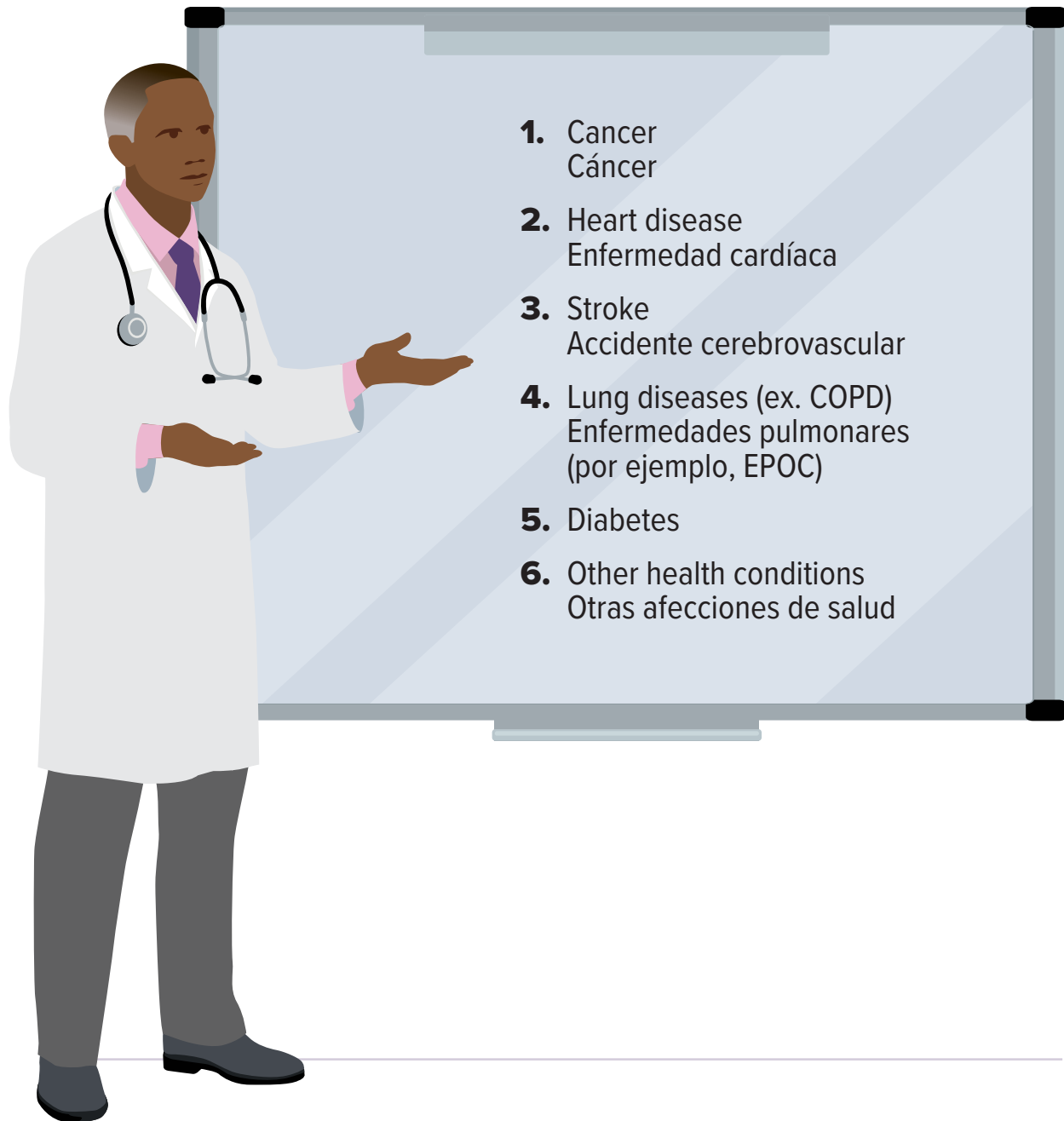
DECIR Fumar causa cáncer, enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, enfermedades pulmonares, diabetes y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que incluye enfisema y bronquitis crónica.

Fumar también aumenta el riesgo de tuberculosis, enfermedades oculares y problemas inmunitarios, como la artritis reumatoide.

Con el tiempo, fumar puede causar una salud bucal tan deficiente que se le caigan los dientes. También puede causar disfunción eréctil.

Diseases Caused by Smoking

Enfermedades causadas por el tabaquismo

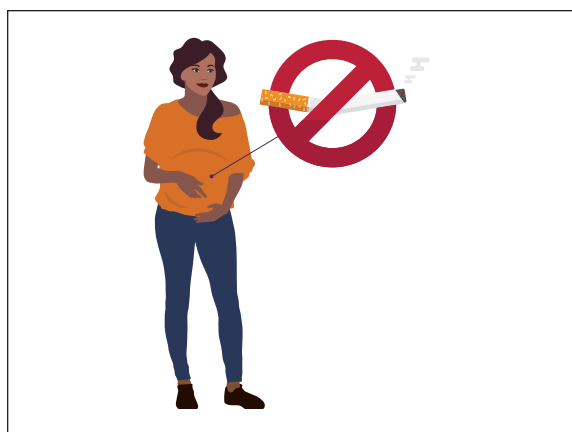


Picture Card 10.2

Tarjeta con imagen 10.2

SAY Pregnant women shouldn't smoke or be around other people who do. It harms their health and the health of their babies.

DECIR Las mujeres embarazadas no deben fumar ni estar cerca de otras personas que lo hagan. Perjudica su salud y la de sus bebés.



**Pregnant Women
Shouldn't Smoke**

**Las mujeres embarazadas
no deben fumar**



Picture Card 10.3

SAY Nearly 90 percent of adult smokers began smoking before age 18.

Studies show that young people who choose not to smoke are more likely to:

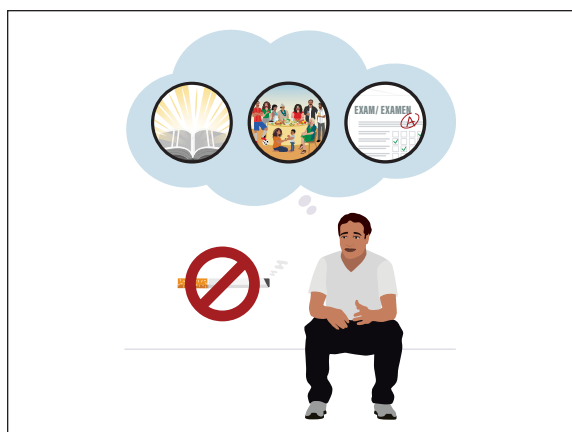
- Be part of a religious group or tradition
- Have a strong racial or ethnic pride
- Do better in school

Tarjeta con imagen 10.3

DECIR Casi el 90 por ciento de los fumadores adultos comenzaron a fumar antes de los 18 años.

Los estudios demuestran que los jóvenes que deciden no fumar tienen más probabilidades de:

- Formar parte de un grupo religioso o tradición
- Tener un fuerte orgullo racial o étnico
- Que les vaya mejor en la escuela



**If You Don't Smoke,
You're More Likely to...**

**Si no fuma, es más
probable que...**



Picture Card 10.3

Tarjeta con imagen 10.3

Picture Card 11.1

SAY Thank you for taking the time to attend the sessions. Now you know how to live a heart-healthy life. I hope you use the information to help others improve their heart health as well.

Tarjeta con imagen 11.1

DECIR Gracias por tomarse el tiempo de asistir a las sesiones. Ahora ya sabe cómo llevar una vida saludable para el corazón. Espero que también utilice la información para ayudar a otros a mejorar su salud cardíaca.



**Thank You, From
Our Family to Yours**

**Gracias, de nuestra
familia a la suya**



Picture Card 11.1

Tarjeta con imagen 11.1

For More Information

For more information on diseases, conditions, and procedures related to heart disease, visit the NHLBI website at www.nhlbi.nih.gov or contact the NHLBI Center for Health Information:

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Phone: 1-877-NHLBI4U (1-877-645-2448)

TRS: 7-1-1

Email: NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov

Para más información

Para obtener más información sobre enfermedades, afecciones y procedimientos relacionados con las enfermedades cardíacas, visite el sitio web del NHLBI en www.nhlbi.nih.gov (en inglés) o comuníquese con el Centro de Información de Salud del NHLBI:

Apartado de correos 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Teléfono: 1-877-NHLBI4U (1-877-645-2448)

TRS: 7-1-1

Correo electrónico:

NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov



National Heart, Lung,
and Blood Institute



NIH Publication No. 24-HL-3275S

April 2024