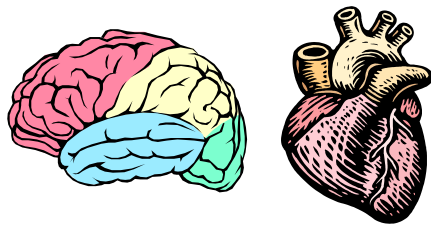

Diabetes y Complicaciones en las las arterias

La diabetes que no esta controlada y el colesterol alto afecta la circulación de las arterias grandes y pequeñas; por consiguiente, la presión arterial sube. Si se afectan las arterias pequeñas, puede afectar la retina, los nervios y los riñones , si afectan los vasos mas grandes como arterias del corazón y el cerebro se puede producir un infarto o un derrame que puede dejarnos paralizados



Evite un infarto o un derrame en el cerebro.

Las clases de prevención de manejo y control de Diabetes, le ayudan a entender estas enfermedades y con un plan individual de una alimentación balanceada usted podría mejorar su peso, sus niveles de azúcar, y reducir el riesgo de padecer estas complicaciones



EL PASO DIABETES ASSOCIATION

El Paso Diabetes Association

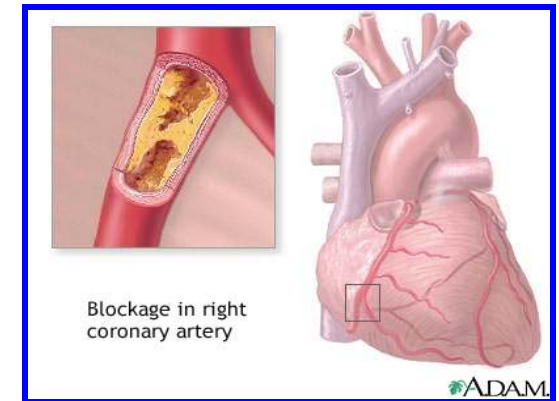
(915)-532-6280
1440 Miracle Way
El Paso, TX 79925

Servicios que se ofrecen:

- Clases de Diabetes tipo 1
- Clases de Diabetes tipo 2
- Clases de Diabetes Gestacional
- Clases de manejo de peso
- Cursos de Prevención para niños
- Instrucción de insulina
- Clases de Cocina
- Instrucción de monitor de glucosa
- Exámenes de Glucosa
- Examen de A1c
- Examen de Acanthosis Nigricans
- Examen de colesterol y lípidos
- Grupos de Apoyo
- Ejercicios



Enfermedad Cardiovascular y Diabetes



EL PASO DIABETES ASSOCIATION

El Paso Diabetes Association

(915) 532-6280

www.epda.cc

Prepared by Ethel Martinez

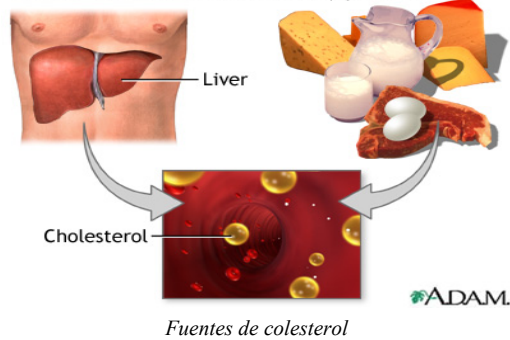
1440 Miracle Way,
El Paso Texas
79925

Que es el colesterol?

Colesterol es un tipo de grasa que tiene el cuerpo. Colesterol y otros lípidos como los triglicéridos son importantes para formar las estructuras de las células y también se usan para la formación de hormonas y producir energía.

Los niveles de colesterol en la sangre depende de lo que la persona coma y de la cantidad de colesterol que es producida por el hígado

Cholesterol is produced by the liver and we consume it from meat and dairy products



El alto colesterol puede estar ligado a problemas en las arterias, el corazón, presión arterial alta, infarto, daño renal y derrame cerebral

Causas de colesterol alto:

- Puede ser de origen genético
- Mucha producción de el hígado
- Alimentación alta en grasa saturadas
- Sobrepeso
- Vida sedentaria
- Tener Diabetes

Tratamiento:

- Mejorar la calidad de las comidas
- Comer mucha fibra, frutas y vegetales
- Hacer ejercicio
- Consultar a su medico
- Revisarse sus niveles de colesterol
- Tomar sus medicinas según recomendación de su medico



Esta comprobado que el ejercicio le ayuda a controlar su glucosa ,colesterol , tensión y peso

El colesterol alto, presión alta y diabetes son hermanas y pueden no tener síntomas...
Chequéate, Edúcate !!!

Mis niveles	Los niveles normales _____
_____	TRG: 150 mg/dl o menos (triglicéridos)
_____	TC: 200 mg /dl o menos (total colesterol)
_____	HDL: 60 mg/dl o mas (colesterol bueno)
_____	LDL: 100 mg/dl o menos (colesterol malo)
_____	Ratio TC/HDL: 4.5 o menos (radio)

La Asociación de Diabetes de El Paso le ofrece los siguientes servicios:

- Clases de educación de manejo y control de diabetes y sus complicaciones
- Clases especiales con Médicos de la comunidad con temas de interés como colesterol, presión alta, afecciones de los pies ,ojos y riñones etc
- Clases de control y manejo de su peso
- Exámenes de laboratorio para su manejo de diabetes como Alc y colesterol
- Clases de cocina para aprender recetas saludables
- Plan de comida individual
- Grupos de Apoyo
- Ejercicios

Espacios son limitados, llámenos!!!

El Paso Diabetes Association

Phone (915) 532-6280