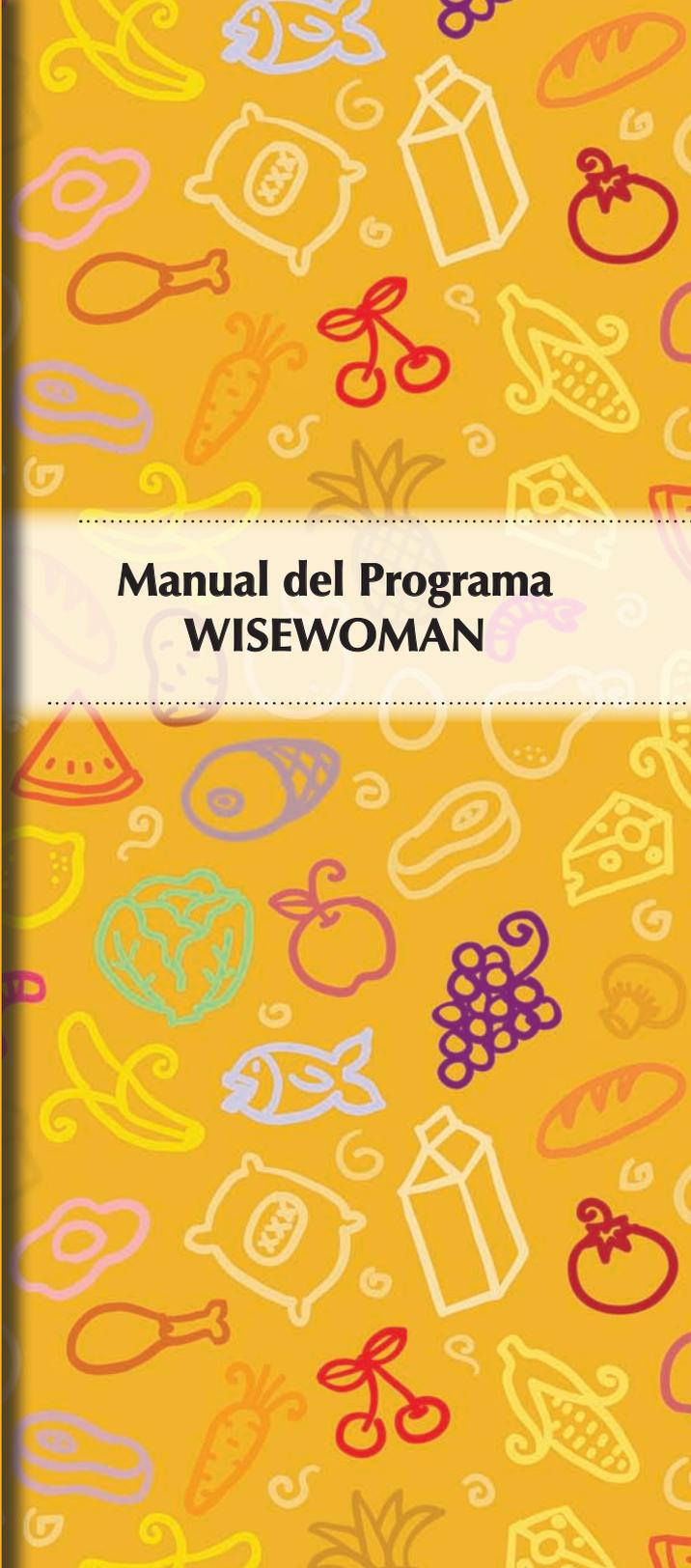


WISEWOMAN



Manual del Programa WISEWOMAN



Bienvenida al Programa “WISEWOMAN”

*¡Dentro de este manual
encontrarás una variedad
de formas que te ayudará
a ti y a tu familia a mejorar
tu estilo de vida y tu salud!*



Agradecimientos

This publication is adapted from the California Manual del Programa Corazón de la Familia

The California Department of Public Health Well-Integrated Screening and Evaluation for Women Across the Nation (WISEWOMAN) Program gratefully acknowledges the contributions made by many individuals involved in the California WISEWOMAN pilot study: the WISEWOMAN study participants, WISEWOMAN pilot site project staff at the four sites, and Evaluation Specialists at San Diego State University Research Foundation, graphic design services, California Distance Learning Health Network, University of North Carolina at Chapel Hill, and project officers from CDC's WISEWOMAN team.

This work was made possible from funding received from the California Department of Public Health/WISEWOMAN Program from a grant by the Centers for Disease Control and Prevention under Cooperative Agreement Number U58/CCU922827-04, Component 3.

Esta publicación es una adaptación de la California Manual del Programa Corazón de la Familia

Agradecemos a: Todos los participantes del estudio de WISEWOMAN, todo los empleados de cada uno de los cuatro centros de trabajo del proyecto, los Especialistas en Evaluación de la Universidad Estatal de San Diego, servicios de diseño gráfico por parte de La Red de Educación de Salud a Distancia de California, la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, y los responsables del proyecto WISEWOMAN de la Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Este trabajo fue posible gracias a fondos recibidos del Departamento de Salud Pública de California/Programa de WISEWOMAN de una beca de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades bajo del Acuerdo de Cooperación Número U58/CCU922827-04, Componente 3.

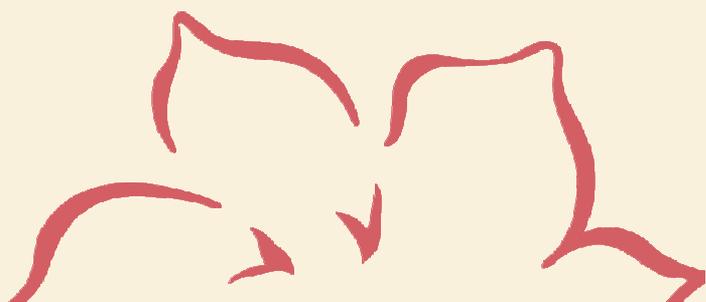
Contenido

¡Una Nueva Etapa en tu Vida!	7
Forma de evaluación	11
¿Como puedes saber si estoy en riesgo?.....	13
6 puntos: que deberás vigilar a partir de hoy	14
I. Colesterol	17
Tipos de colesterol.....	19
¿Cómo se detecta?	19
¿Cual es el colesterol bueno?.....	19
¿Cómo mantengo los niveles de colesterol sanos?	19
II. Presión Arterial	21
Hipertensión	23
¿Qué es la hipertensión?	23
¿Cómo se detecta?.....	23
¿Cuales son los síntomas de la hipertensión?.....	24
¿Qué puede pasar?.....	24
¿Qué puedo hacer para prevenir la hipertensión?	25
¿Qué cambios puedo hacer?.....	25
III. Glucosa	27
¿Qué es la diabetes tipo 2?	29
¿Qué síntomas puedo tener?.....	30
¿Cómo se detecta?	30
¿Qué puedo hacer para prevenir la diabetes tipo 2?	31
IV. Peso Saludable	33
¿Qué debo hacer?	35

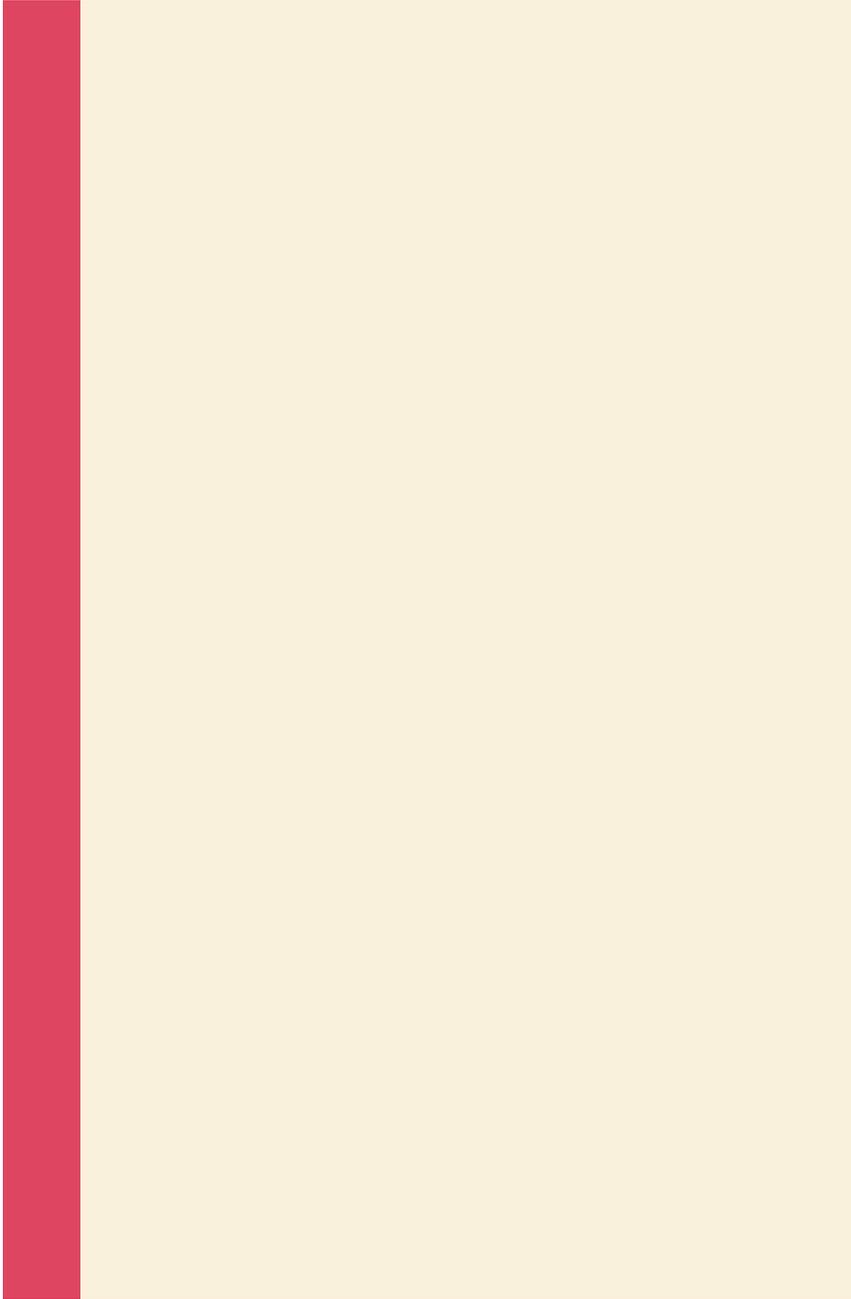
V. Cintura	37
Consecuencias.....	39
¿Que puedo hacer?.....	40
VI. Fumar	41
Toxinas en el tabaco.....	42

Herramientas Prácticas para un Corazón Saludable

a. El Plato del Bien Comer	51
b. Comida Hispana.....	57
Bebidas.....	61
Postres	62
Platillos típicos latinos	63
c. Actividad Física	65
¡Ponte las pilas y muévete!	67
Beneficios de la actividad física.....	68
¡Entonces actívatte ya!.....	69
Los beneficios de caminar	70
¡10 Consejos para aprovechar todas las oportunidades!.....	71
¡Baile!.....	72
Sugerencias para escoger la intensidad de tu actividad	73
Diferentes clases de actividad física.....	74
d. La Diabetes y Actividad Física	77
e. Osteoporosis.....	81
f. Conclusión	85



**¡Una Nueva Etapa
en tu Vida!**



¡Una Nueva Etapa en tu Vida!

¡Bienvenidas al programa “WISEWOMAN”! Este programa te ayudará e informará sobre como tener un corazón saludable durante esta nueva etapa de tu vida. La intención de este manual es facilitarte el camino para que puedas aprender a vivir de una manera más saludable con el fin de prevenir enfermedades del corazón, diabetes y mantener tus huesos fuertes y saludables.

Te invito a

que empieces

a invertir tu

atención y cuidado

a tu corazón y tu

salud.

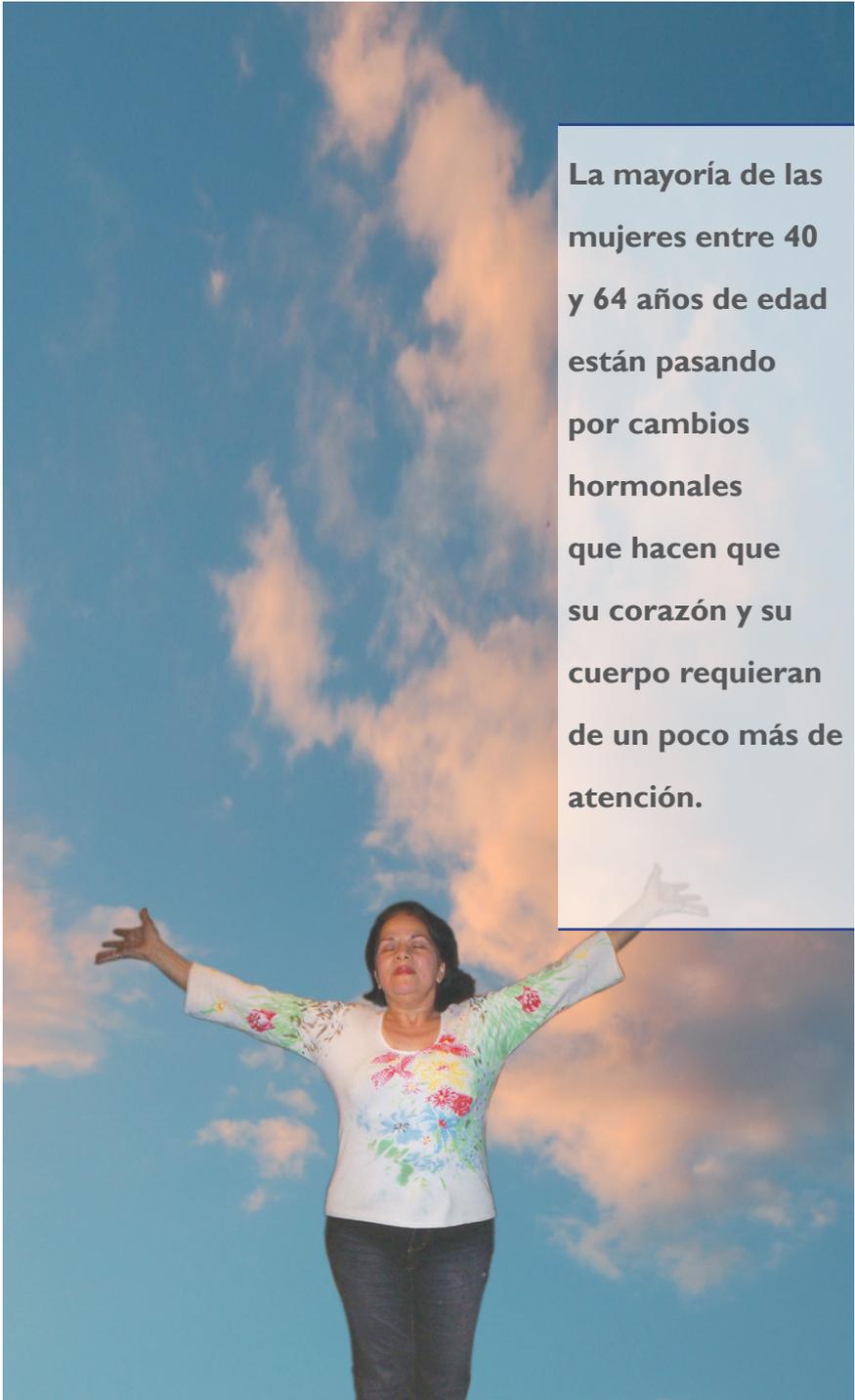
En esta etapa de tu vida vas a notar o ya estas notando algunos cambios hormonales que hacen que aumentes de peso, y aumente tu colesterol, triglicéridos y tu presión arterial. Por esta razón debes acudir a tu médico y revisarte, así podrás prevenir muchas enfermedades.

La mayoría de las mujeres entre 40 y 64 años de edad están pasando por cambios hormonales que hacen que su corazón y su cuerpo requieran de un poco más de atención.

¡Aprovecha esta oportunidad de tu vida!
Este es el momento para dedicarlo a tu salud.
Quizás ya tus hijos están grandes y no estés

segura de cómo invertir tu tiempo o tus espacios. Te invito a que hagas una reflexión y empieces a invertir tu atención y cuidado a tu corazón y tu salud. ¡Vale la pena!

A continuación te presentaremos una serie de preguntas que queremos que respondas lo más honestamente posible con el fin de que tú misma puedas descubrir cómo es tu estilo de vida y como te estás alimentando. Tus respuestas se usarán como guía para modificar tus hábitos alimenticios y tu estilo de vida con el fin de hacerte más activa y saludable.

A woman with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt with a colorful floral pattern and dark pants, stands with her arms raised in a gesture of joy or freedom. She is positioned in the lower half of the frame against a vast sky filled with soft, orange and pink clouds, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is positive and uplifting.

La mayoría de las mujeres entre 40 y 64 años de edad están pasando por cambios hormonales que hacen que su corazón y su cuerpo requieran de un poco más de atención.

WISEWOMAN

Forma de Evaluación

Forma de Evaluación de Conducta y Disposición al Cambio.

1. ¿En un día normal que tan frecuente consumes los siguientes alimentos?

	Nunca	1-2	3-4	5-6	7-8	+ de 8
a. Frutas y verduras	<input type="checkbox"/>					
b. Productos lácteos	<input type="checkbox"/>					
c. Granos y cereales	<input type="checkbox"/>					
d. Vasos de agua	<input type="checkbox"/>					

2. ¿En una semana normal, que tan frecuente comes los siguientes alimentos?

	Nunca	1-2	3-4	5-6	7-8	+ de 8
a. Carne con grasa	<input type="checkbox"/>					
b. Pollo o pavo asado, pescado al horno o asado	<input type="checkbox"/>					
c. Pan dulce, dulces y postres	<input type="checkbox"/>					
d. Comida chatarra o comida rápida	<input type="checkbox"/>					
e. Sodas o refrescos de dieta o regulares aguas frescas como horchata, jugos	<input type="checkbox"/>					

3. ¿Le agregas sal a tu platillo antes de comer o durante la comida?
- Sí No
-

4. ¿Que tan frecuente realizas actividad física por 10 minutos seguidos en una semana normal? 30 minutos? _____ días.
-

5. ¿Qué tan intensa es tu actividad física o qué tan fuerte te mueves al realizarla?

- Leve** (no sudas, puedes hablar fácilmente)
 - Moderada** (tu cuerpo aumenta de calor, sudas un poco)
 - Vigoroso** (respiras más rápido fuerte, hablas con dificultad)
-

Basándote en las preguntas anteriores: ¿En qué áreas te gustaría trabajar para lograr cambios a favor de un corazón saludable?

Barreras

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Soluciones

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____



¡Te felicito por tu decisión y compromiso!

Ahora deseo compartir 6 riesgos cardiacos* que deberás vigilar a partir de hoy

¿Recuerdas cuando tus hijos estaban pequeños y los llevabas a su pediatría y mostrabas su carnet de vacunaciones y sabias de memoria todas sus vacunas? De la misma manera deseamos que hagas conciencia de la importancia de recordar y anotar en una libreta especial estos

¡6 riesgos

cardiacos

que no debes

olvidar!

números o cifras que indican cómo está la salud de tu corazón y en qué riesgo cardiovascular te encuentras.

Son 5 cifras que representan al colesterol, presión arterial, azúcar o glucosa, peso, y cintura y un mal hábito que no debes tener, el fumar. Estos seis dicen mucho de la calidad de vida que tienes y en qué riesgo se encuentra tu salud y tu corazón.

¡6 riesgos cardíacos que no debes olvidar!

Revisa cada uno de estos 6 puntos que representan tus riesgos cardiacos, cada vez que vayas con tu médico. Platica, comenta y compara tus cifras con las que te enseñaremos a continuación. Anota tus resultados en la tarjeta amarilla que te incluimos en este manual.

Cada uno de estos riesgos representa algo que puedes modificar con la ayuda de los cambios que tú hagas en tu forma de vivir para tener un corazón sana.

Notarás un bienestar físico y emocional en los cambios que vayas haciendo, por muy pequeños que sean.



***riesgos cardiacos**--Esta palabra se refiere a peligro, habla de que entre más altos estén estos números, en más peligro estará tu salud y tu corazón.

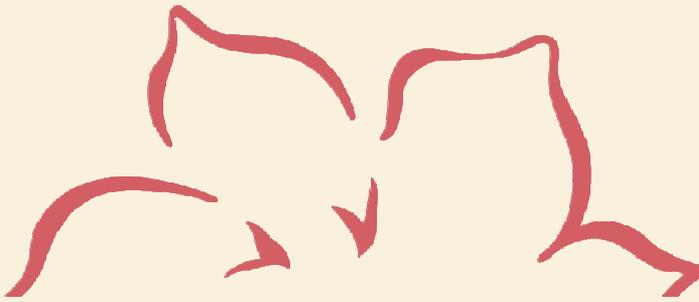
Conoce tu cuerpo y escucha lo que te indique por medio de algunos síntomas o quizás con el solo conocer las cifras de los siguientes 6 factores de riesgos cardíacos.

6 *factores de riesgos cardíacos*

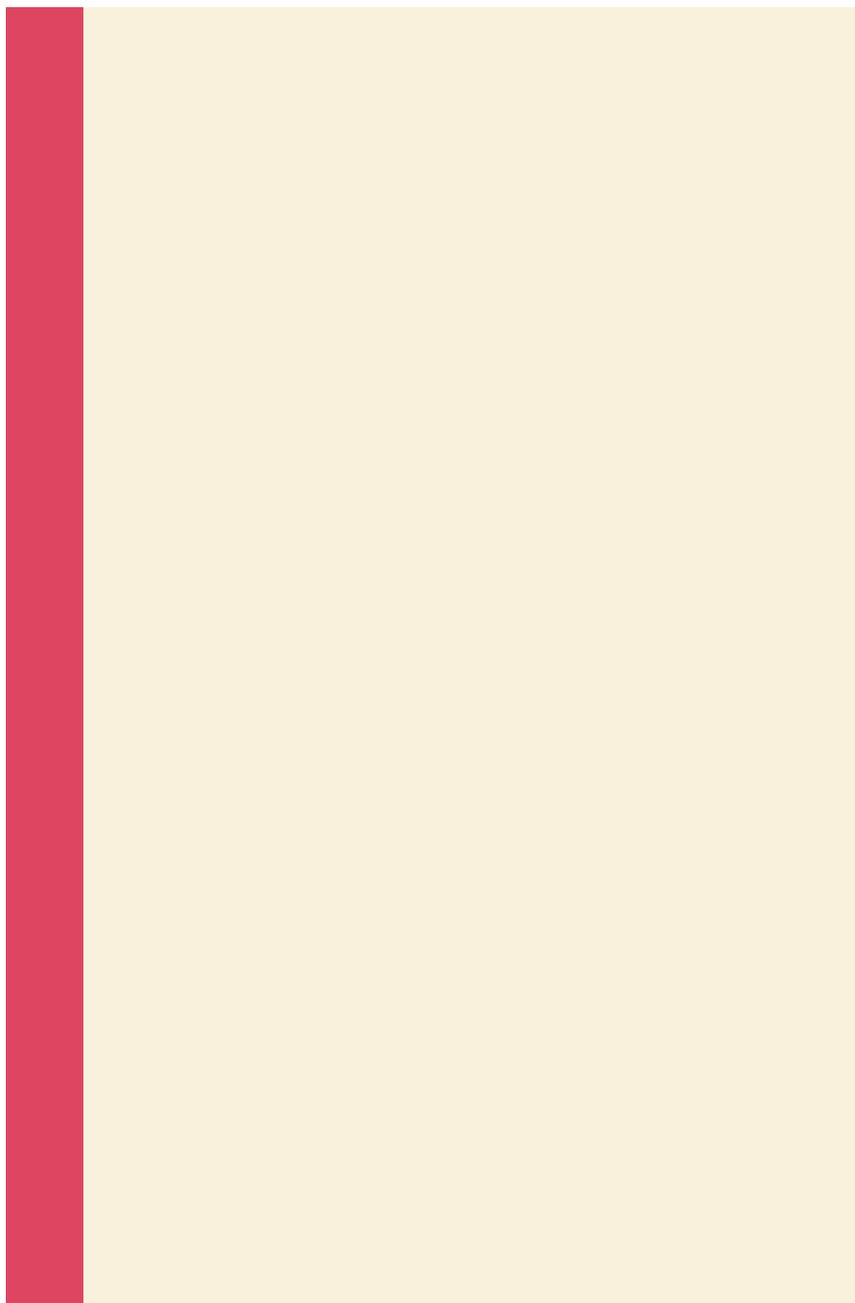
- ♥ Colesterol
- ♥ Presión arterial
- ♥ Glucosa (o azúcar en la sangre)
- ♥ Peso
- ♥ Cintura
- ♥ Fumar

Estos 6 puntos son factores de riesgo que puedes cambiar o mejorar. Existen otros factores de riesgo que no puedes cambiar, como tu edad, ser latina, y tener herencia familiar para alguna enfermedad.





I. Colesterol



I. Colesterol

El colesterol es una sustancia blanda como la cera, parecida a la grasa. El cuerpo utiliza el colesterol para producir hormonas y algunas vitaminas. Las grasas saturadas y las grasas trans aumentan el nivel de colesterol en nuestro sangre. Demasiado colesterol puede causar que tus arterias se tapen o reduzcan su calibre y puede provocar un bloqueo de oxígeno a tu valioso cerebro o corazón.

Tipos de colesterol

Hay dos tipos de colesterol. Lo tipo lipoproteínas de baja densidad (LDL) o tipo “malo.” El colesterol LDL es el colesterol ligado y aumenta el riesgo cardíaco. El otro tipo es lipoproteínas de alta densidad (HDL) o tipo “bueno.” El tipo bueno son protectores, no se acumula como el LDL en las arterias.

El colesterol total

no debe

ser mayor de

200mg/dl.

Revisa esta cifra

y compárala con

este número.

El colesterol LDL debe de estar menos de 130mg/dl y el HDL debe de estar arriba de 40mg/dl. Recuerdese que el HDL es protectora de tu corazón. El colesterol total no debe ser mayor de 200mg/dl. Revisa tus cifras y compáralas con estos números.

¿Cómo se detecta?

Tu nivel de colesterol sanguíneo es medido con una prueba de sangre.

¿Cómo mantengo los niveles de colesterol sanos?

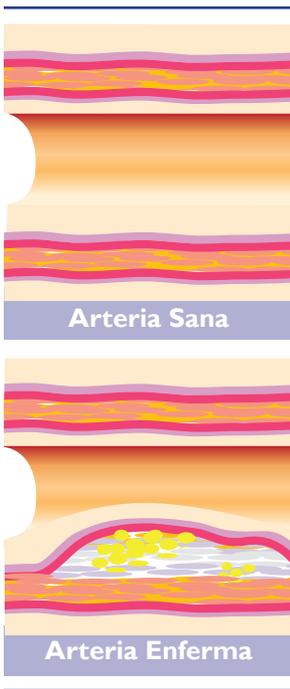
Una vez que tengas tus resultados coméntalos con tu doctor y haz las preguntas necesarias para saber que necesitas hacer.

De todas formas, es bueno hacer algunos ajustes en tu alimentación con el fin de ayudar a mantener tu corazón libre de grasa.

Para mantener tu grasa buena o HDL en buen lugar, debes realizar actividad física todos los días. La combinación de una alimentación

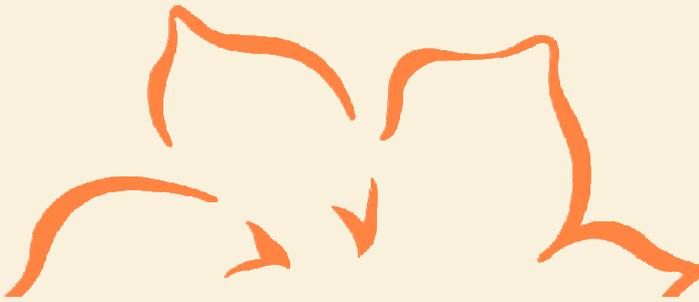
equilibrada con más fibra fruta y verduras y mas actividad física será la clave para disminuir riesgos caridíacos y otras enfermedades.

- Come pocas grasas de origen animal, comúnmente llamadas grasas saturadas como carnitas, menudos, manteca de puerco y tripitas.
- Los grasas trans se encuentran en los aceites vegetales. Unos ejemplos son comidas rápidas como papas fritas, churros y golosinas fritas en grasas trans.

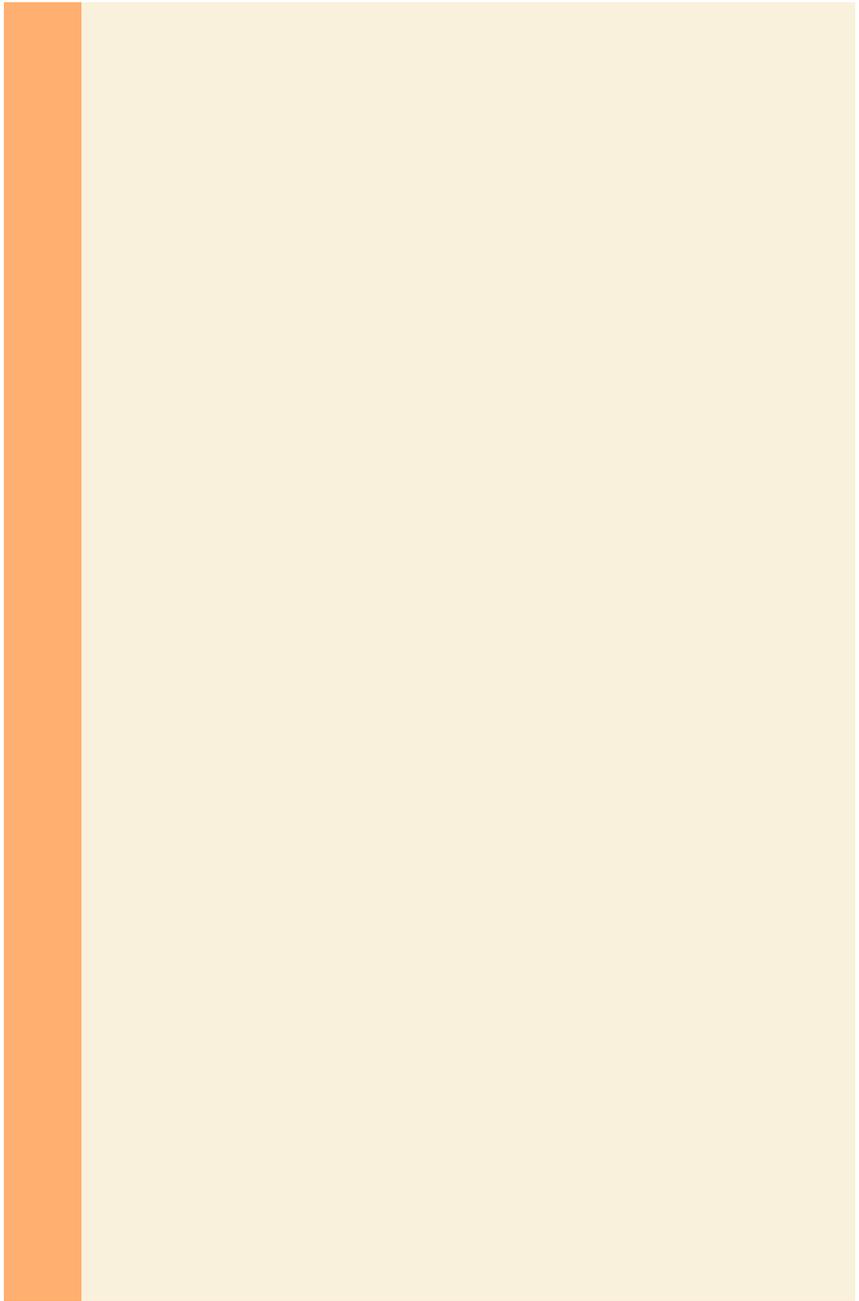


- Aléjate **por completo** de las **grasas trans** que son los mas pelogorsas--aun peor que las grasas saturadas.





II. Presión Arterial



II. Presión Arterial

El segundo punto que debes detectar y revisar es la presión arterial. La presión arterial es una medida de la fuerza o resistencia de la sangre que circula por tus arterias. Cuando esta presión está arriba de unas cifras que te daremos mas adelante se llama hipertensión.

Cuando tu corazón late, impulsa sangre con una presión máxima a todo tu cuerpo a través de todos los vasos sanguíneos. Ese latido es la contracción de tu corazón, se llama sístole y se registra con el número de arriba de la cifra de tu presión arterial.

Cuando tu corazón se relaja se llama diástole y esta relajación la mide el numero de debajo de tu presión arterial.

¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión es un trastorno muy frecuente que ocurre con la edad y con nuestros hábitos. Después de los 40 años, las arterias empiezan a envejecer y se vuelven más rígidas y resistentes.

**Tu presión arterial
deberá estar
idealmente por
debajo de 120/80
mm Hg.**



Además de **la obesidad**, la **herencia** y los **malos hábitos alimenticios (como el exceso de sal)**, la **falta de actividad física** y el **fumar** juegan un papel importante para que se presente la hipertensión.

¿Cómo se detecta?

Tú médico o enfermera utilizan un aparato para medir tu presión. Tu presión arterial deberá estar idealmente por debajo de 120/80 mmhg.

¿Cuales son los síntomas de la hipertensión?

Puede que sufras dolores de cabeza, mareos, cansancio o puede que no tengas ningún síntoma. Es por esto que le llaman el *asesino silencioso* porque en muchas ocasiones la persona no siente nada o no padece ningún síntoma.

Existen diferentes valores desde presión normal alta hasta presión grave. Es por ello, la importancia de detectar temprano tu presión arterial y mantenerla si es posible en los números ideales.

Al descuidar tu presión, seguirá subiendo, afectando a tu corazón, riñón *(insuficiencia renal)* y otros órganos.

La obesidad,
herencia,
malos hábitos
alimenticios
(exceso de sal),
sedentarismo, y
tabaquismo podría
causar alta tensión
sanguia.

¿Qué puede pasar?

El corazón sufre tanta presión por tanto tiempo que empieza a crecer y causa lo que se llama insuficiencia cardiaca, que en otras palabras es un corazón que no puede latir eficientemente.

Otras complicaciones graves son que al subir tanto la presión cause una embolia o hemorragia cerebral o ataque al corazón.



¿Qué puedo hacer para prevenir la hipertensión?

Primero, detecta tu presión. Siempre debes saber cual es tu presión arterial. Si está alta, tu médico te indicará si necesitas medicamento o/y cambios en tu estilo de vida deberás hacer para ayudar a mejorar tus cifras y disminuir tus factores de riesgo cardiaco.



¿Qué cambios puedo hacer?

1. Disminuye el consumo de sal o sodio. No debes pasar de 1,500 miligramos de sodio al día. Esto es igual 2/3 de una cucharadita.
2. Selecciona alimentos que tengan menos de 300 miligramos de sodio.
3. Deja de fumar.
4. Realiza cualquier actividad física diariamente por lo menos 30 minutos.
5. No te estreses, angusties o preocupes demasiado. Busca la forma de relajarte.

Más adelante te daremos información adicional sobre actividad física, como detectar cuanto sodio hay en los alimentos y como a leer etiquetas. Esto te ayudara aún más a controlar tu hipertensión.

**Mas adelante
te daremos
información
adicional sobre
actividad física,
como detectar
cuanto sodio hay
en los alimentos
y como leer
etiquetas.**





III. Glucosa



III. Glucosa

La glucosa o azúcar es una fuente de energía para tu cuerpo. El páncreas, es el órgano que produce una hormona llamada insulina que transporta a la glucosa a todo el cuerpo para utilizarlo. Es algo semejante a un camión que transporta una carga, la carga es la glucosa, y el camión es la insulina. Sin embargo, cuando el páncreas ya no puede enviar el transporte para la azúcar, se empieza acumular y se eleva, es entonces cuando se presenta la diabetes. Aquí la importancia de medir tu glucosa para asegurarte que estas bien. Debes realizarte medidas en sangre en ayuno para detectar azúcar o glucosa en sangre, en especial si tienes algún familiar que tenga diabetes o tú ya has tenido diabetes durante el embarazo, esta se llama diabetes gestacional.

¿Qué es la diabetes tipo 2?

Es un trastorno metabólico en el cual el páncreas no produce suficiente insulina, la cual es necesaria para transportar la glucosa al resto de las células del cuerpo.

La glucosa se presenta alta en la sangre en ayuno y en la orina, ya que esta se acumula en sangre en cantidades superiores a lo normal. Una vez presentándose la diabetes mellitus tipo 2 y si no te cuidas y atiendes a tiempo puede dañar tu corazón, riñón y vasos pequeños que van a tus ojos y tus piernas, causándote no solo un daño en tus órganos o la perdida de la circulación.

Desafortunadamente, ser hispana te pone en mayor riesgo de padecer diabetes. La diabetes es cronica y degenerativa si no la no se quita, pero, si se puede controlar.

Debes realizarte mediciones en sangre en ayuno para detectar azúcar o glucosa en sangre lo más temprano que puedas en tu vida

¿Qué síntomas puedo tener?

Con frecuencia, las personas con diabetes tipo 2 no tienen síntomas. Por eso debes medir tu glucosa en ayunas con frecuencia, por lo menos una vez al año si tienes antecedentes familiares o si tienes sobrepeso o con la cintura mayor de 31.5 pulgadas (80 centímetros). Si no tienes sobrepeso, no tienes familiares diabéticos, u otros riesgos, puedes revisar tu glucosa cada tres años.

Algunos síntomas pueden ser los siguientes:

- ▶ Cansancio
- ▶ Orinar con frecuencia

¿Cuál es el nivel normal de glucosa en sangre en ayuno?

- ▶ No debe ser mayor de 100
- ▶ Si tu glucosa está entre 100 - 125 tienes prediabetes
- ▶ Si tu glucosa está arriba de 126 tienes diabetes

- ▶ Mucha hambre y mucha sed
- ▶ Aumento de peso y luego pérdida de peso
- ▶ Visión borrosa
- ▶ Infecciones urinarias repetitivas
- ▶ Infecciones recurrentes vaginales y de la piel por hongos
- ▶ Ningún síntoma. . . es por eso la importancia de medir tu glucosa seguido

¿Cómo se detecta?

Con una muestra de sangre en ayuno

Complicaciones de la diabetes

- Daños permanentes a los vasos sanguíneos grandes que van al corazón
- Daños a los ojos y riñón

Complicaciones en el sistema nervioso periférico:

- Daño en los nervios que van a tus piernas
- Daño en los nervios que controlan el buen funcionamiento de tu intestino y vejiga



¿Qué puedo hacer para prevenir la diabetes tipo 2?

- ▶ Detección temprana-mide tu glucosa cada año si no estas en el grupo de riesgo
- ▶ Ser activa
- ▶ Baja de peso si la necesitaras
- ▶ Mantén una dieta equilibrada

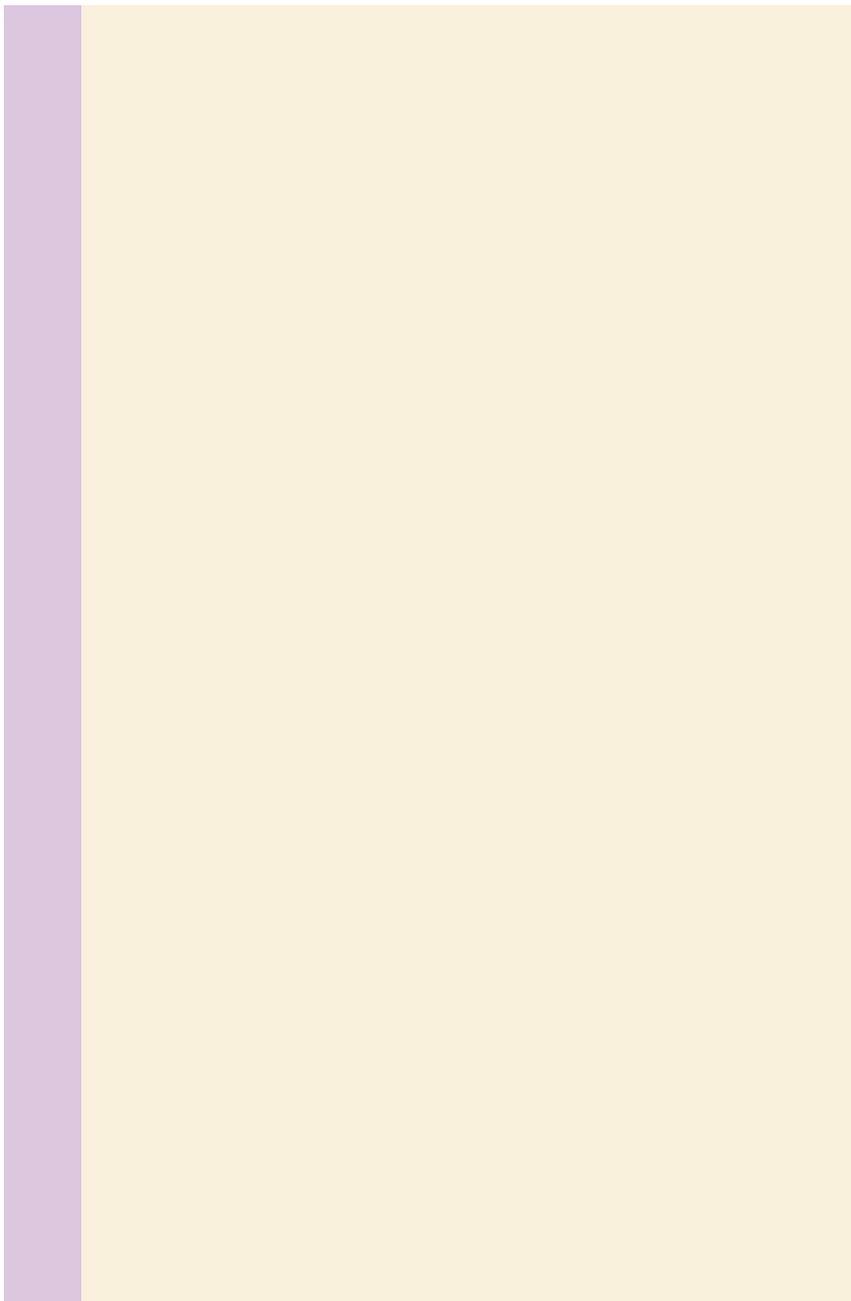


Limita la cantidad de azúcar y carbohidratos para evitar diabetes tipo 2 :

- ▶ Come por lo menos 5 porciones de verduras y 4 de frutas cada día
- ▶ Limita las bebidas azucaradas, como refrescos o sodas y aguas frescas con azúcar, por ejemplo, el agua de horchata con azúcar.
- ▶ Aumentar consumo de alimentos con fibra
- ▶ Modera las grasas en especial las saturadas y evita por completo las grasas-trans
- ▶ Disminuye tu perímetro abdominal o la cintura a menos de 31.5 pulgadas o 80 centímetros
- ▶ Realiza actividad física diario, ya que el ejercicio físico reduce los niveles de glucosa al aumentar la eficiencia de la insulina
- ▶ Si tienes diabetes mantén un buen control con tu médico y manejar un autocontrol de tu glucosa



IV. Peso Saludable



IV. Peso Saludable

El tener un sobrepeso u obesidad le pone una carga de trabajo excesiva a tu corazón. Es por esto que el tener un peso saludable es una forma excelente de prevenir la aparición de las enfermedades que ya mencionamos como diabetes, hipertensión y colesterol alto.

Tu peso saludable debe ser de acuerdo a tu estatura y tus genes.

Consecuencias de tener sobrepeso

- Diabetes
- Hipertensión
- Problemas y dolor en las articulaciones por causa del peso excesivo
- Falta de autoestima
- Depresión y otras complicaciones más

¿Qué debo hacer?

- Conoce tu peso ideal en la pagina siguiente
- Come saludable
- Realiza actividad física diario por lo menos por 30 minutos



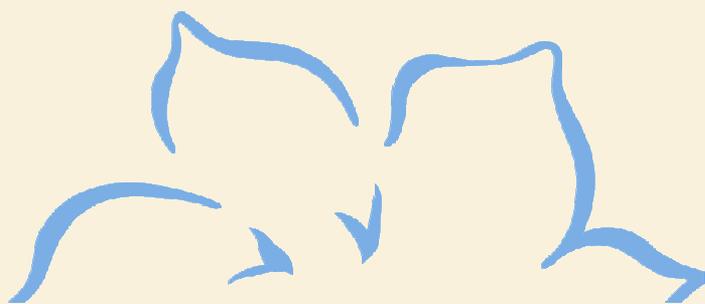
¿Qué debo hacer?

Conoce tu peso ideal.

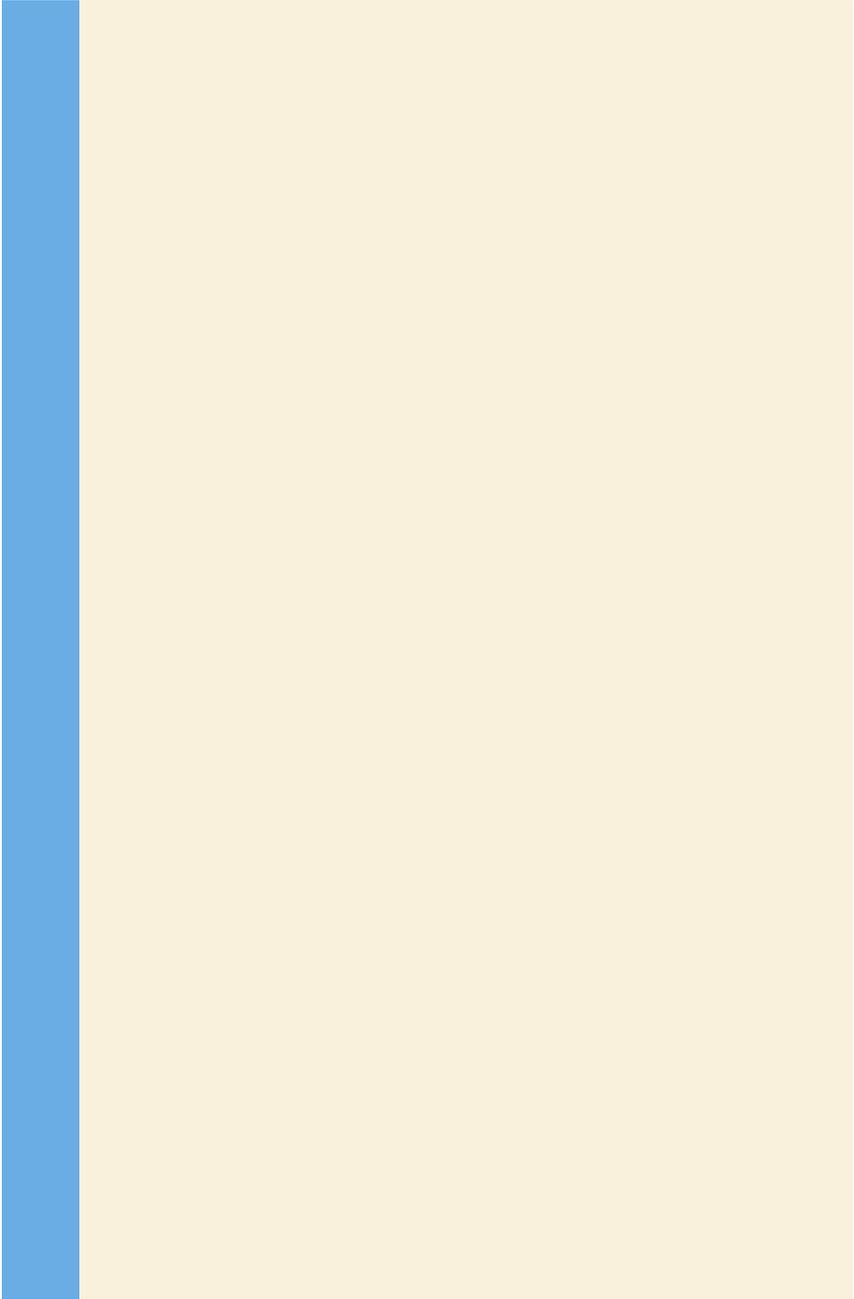
Come saludable y realiza actividad física diario por lo menos durante 30 minutos.

TABLA DE MAXIMO PESO SALUDABLE

Estatura (pies, pulgadas)	Máximo Peso Saludable (libras)
4' 10"	118
4' 11"	122
5' 0"	125
5' 1"	130
5' 2"	135
5' 3"	140
5' 4"	145
5' 5"	145
5' 6"	150
5' 7"	155
5' 8"	160
5' 9"	165
5' 10"	170
5' 11"	175



V. Cintura



V. Cintura

El aumento de la grasa dentro del abdomen aumenta tu riesgo de diabetes e hipertensión arterial, y es un marcador de riesgo que puedes disminuir si lo vigilas tú misma midiéndote seguido con una cinta métrica de medir. Mide tu circunferencia abdominal alrededor de tu cintura por arriba de tu ombligo. Aunque tu peso sea normal, teniendo grasa abdominal que aumenta que tu cintura sea mayperimetro de mas de 31.5 pulgadas (80 centímetros) te pone a riesgo de tener diabetes tipo 2, el igual que si tuviste diabetes durante el embarazo y si tienes un familiar diabético te aumenta tu riesgo de tener diabetes **tipo 2**.

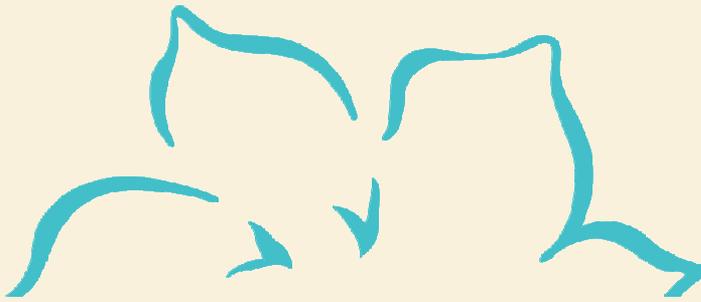
Mídete la cintura o perimetro abdominal



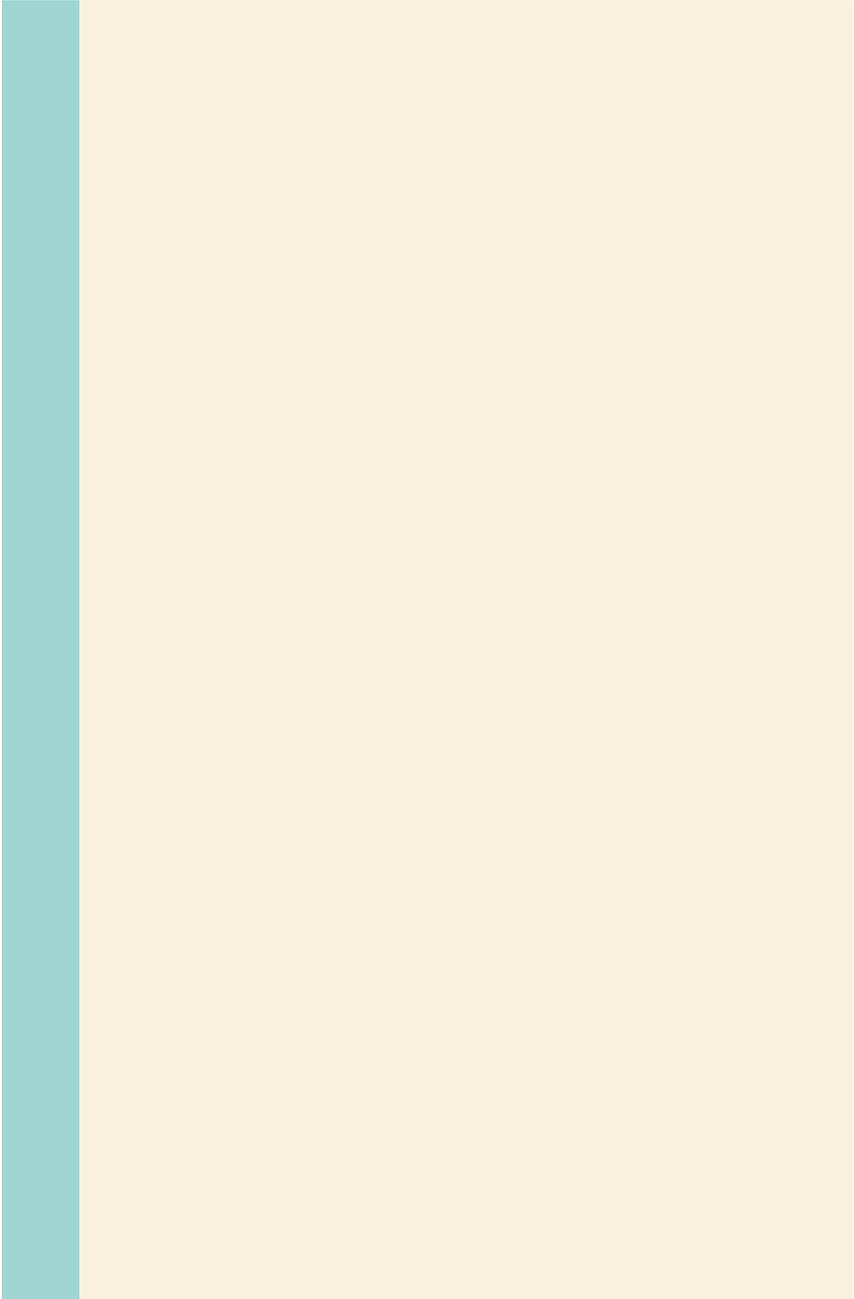
Entre más grasa abdominal mas grande será tu cintura y mayor riesgo tendrás de padecer de enfermedades del corazón, en especial diabetes.

Consecuencias

La obesidad abdominal provoca una cadena de respuestas en tu cuerpo que te llevarán a enfermar. Entre mas grasa abdominal mayor será tu cintura y mayor riesgo tendrás de padecer enfermedades del corazón en especial diabetes. La grasa abdominal y la grasa intra-abdominal te hacen más resistente a la insulina, provocando el síndrome metabólico, que en realidad es la antesala de la diabetes.



VI. Fumar



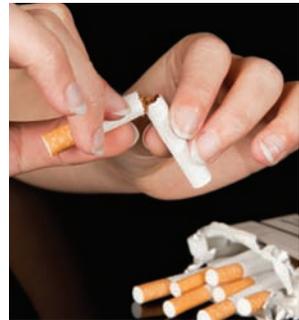
VI. Fumar

Deja de Fumar: elimina el tabaco en tu vida y la de tu familia

Fumar cigarrillos es la causa principal de muerte prematura en el mundo que te puedes evitar. Cuando fumas las toxinas del tabaco entran por tu nariz y luego por la sangre haciendo que tu corazón palpite más fuerte y más rápido y tenga que esforzarse más. También el fumar hace que tus vasos sanguíneos se hagan más delgados o estrechos causando hipertensión arterial. El fumar también baja las buenas grasas de tu cuerpo, la HDL o lipoproteína de alta densidad, poniéndote en riesgo de arteriosclerosis o endurecimiento de las arterias y aumentando tu riesgo para padecer un ataque al corazón y/o embolia.

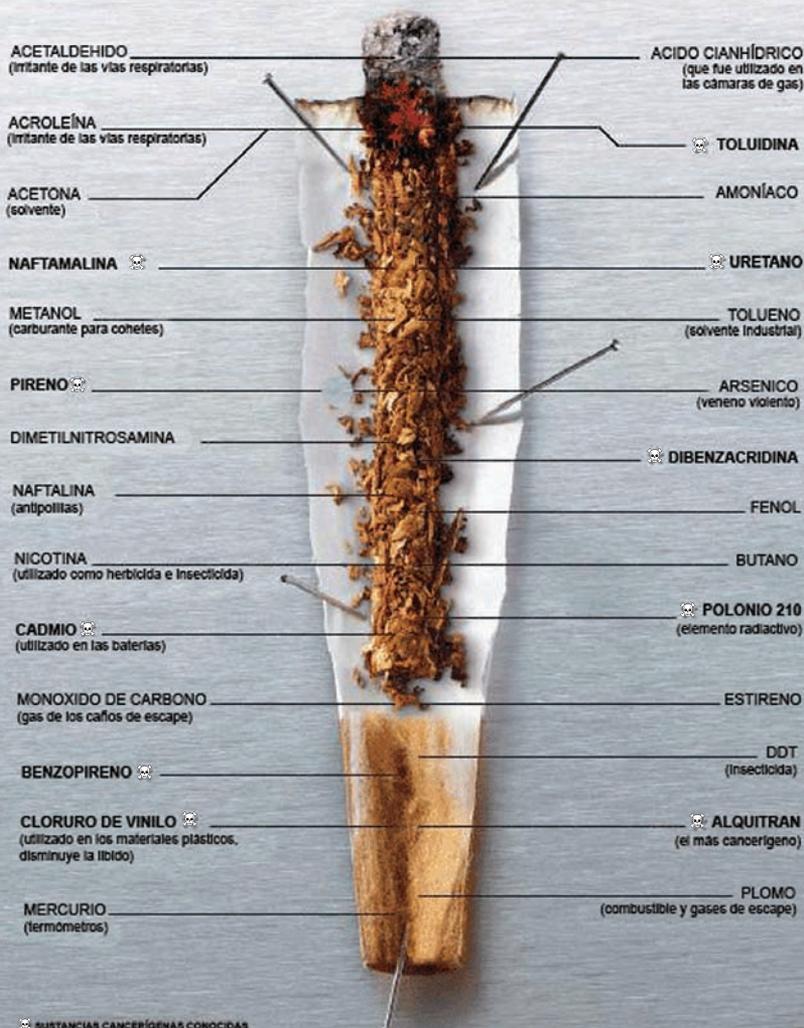
¡Deja de fumar! Puede ser un proceso difícil, pero vale la pena hacer el esfuerzo porque será la cosa más importante que puedas hacer para mejorar tu salud y tu corazón. No dudes en pedir ayuda a tu médico o centro de salud para recibir apoyo y guía en como dejar de fumar. También puedes llamar a 1-800-NO-FUMES.

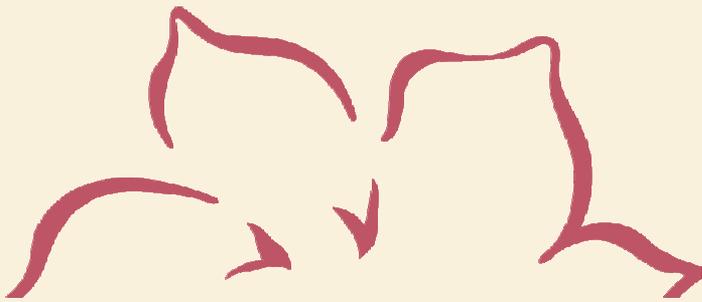
Fumar cigarrillos es la principal causa de muerte prematura en el mundo que te puedes evitar.



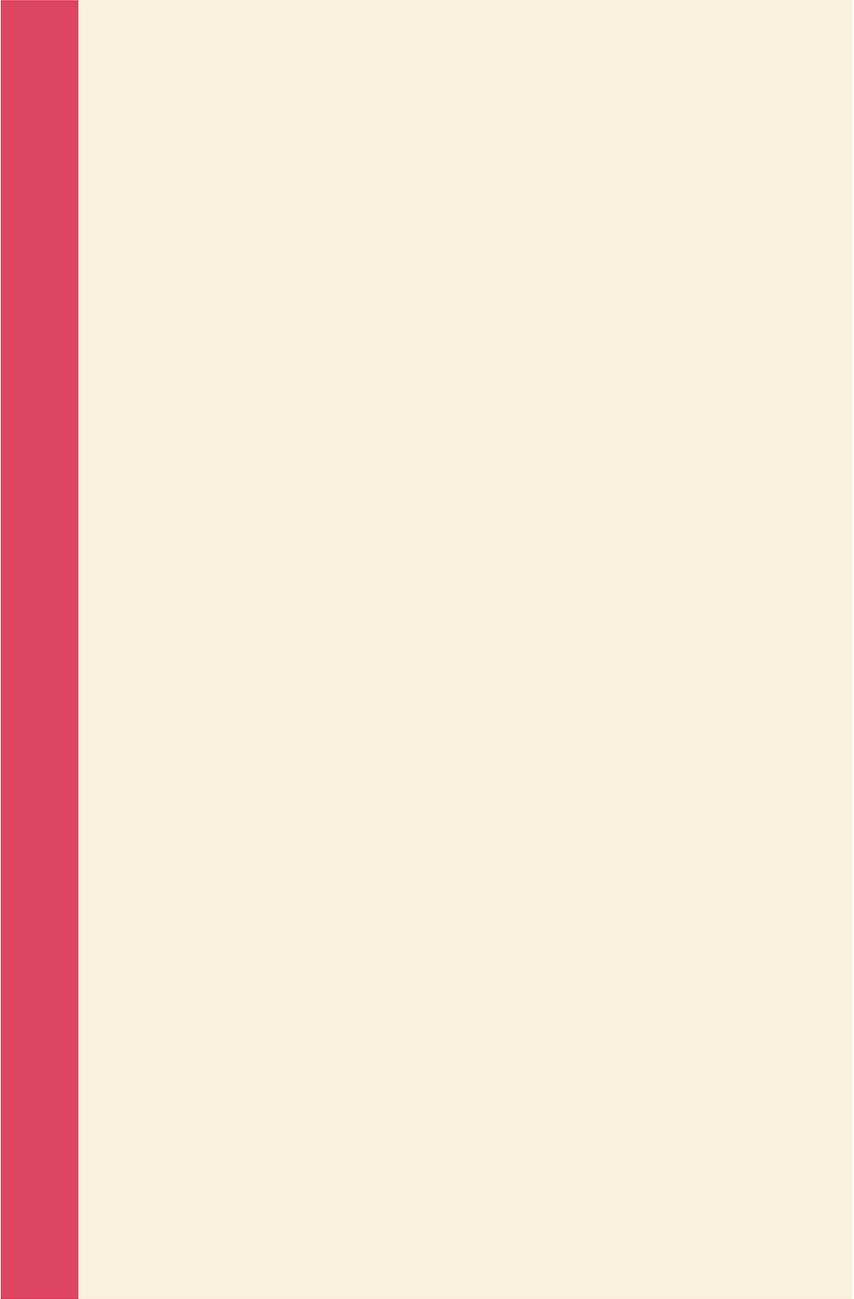
Toxinas en el tabaco

AUTOPSIA DE UN ASESINO





Herramientas Prácticas para un Corazón Saludable



Herramientas Prácticas para un Corazón Saludable

¿Qué hago ahora con estos 6 factores de riesgo cardíacos?

Anteriormente cubrimos los 6 factores de riesgos cardíacos, ahora te explicaremos que herramientas deberás aprender a usar para lograr tus metas y disminuir tu riesgo de enfermedades como hipertensión, alta colesterol, y diabetes.

Recuerda si estás con sobrepeso u obesidad debes reducir las calorías que estás consumiendo en tus alimentos.

Cuando la mujer atraviesa su etapa de madurez, es esencial que sea activa para poder mantener su peso saludable y mantenerse sana.

Herramientas para Comer Saludable y Obtener un Peso Saludable

- ▶ Debes cuidar el consumo de grasas saturadas y grasas trans.
- ▶ Debes limitar o evitar exceso de azúcares y bebidas azucaradas, sodas o refrescos.
- ▶ Debes limitar el consumo de sal en tus alimentos.

¿Por qué? No solo porque son dañinas para tu salud sino también porque representan una cantidad grande de calorías que tu cuerpo no necesita.

Cuando la mujer atraviesa su etapa de madurez, es esencial que se sea activa para poder mantener su peso saludable y mantenerse sana.

¿Cómo voy a saber el contenido de los alimentos?

Existe una **etiqueta nutricional** en casi todos los alimentos que compramos en el supermercado. En ella encuentras información sobre el número de porciones en el paquete y los datos nutricionales.

A continuación te mostraremos la etiqueta nutricional que encontraras en los productos alimenticios. La mayoría de las veces está en el idioma ingles, pero aquí te la ponemos en español.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la Porción: 1 taza (228g)	
Porciones en por paquete: 2	
Cantidad por Porción	
Calorías 250	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Acido Graso <i>Trans</i> 1.5g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azucares 5g	
Proteínas 5g	10%
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 cup (228g)	
Servings per package: 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Fat Total 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans</i> Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Carbohydrates Total 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	10%
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

¿Cuánto es una porción?

La **CANTIDAD** que uno come es casi más importante que la comida que come. La mayoría de las personas no saben cuanto es una porción. Estos son las recomendaciones para conseguir los alimentos necesario para una cuerpo sana.

Una porción significa lo siguiente:

Lácteos = 1 taza de 8 onzas

Granos = 1 rebanada de pan integral, 1 tortilla, ½ taza de pasta cocida

Frutas = 1 manzana banana pequeña, media taza de frutas;
tamaño de tu puño

Vegetales = media taza cocido, una taza de hoja

Carne = 80 gramos o la medida de tu palma

Porciones de cada comida que debes de comer a diario:

9-11 Granos

4-5 Vegetales

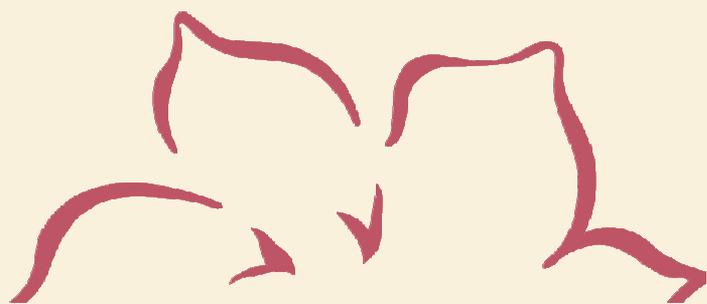
3-4 Fruta

2-3 Lácteos

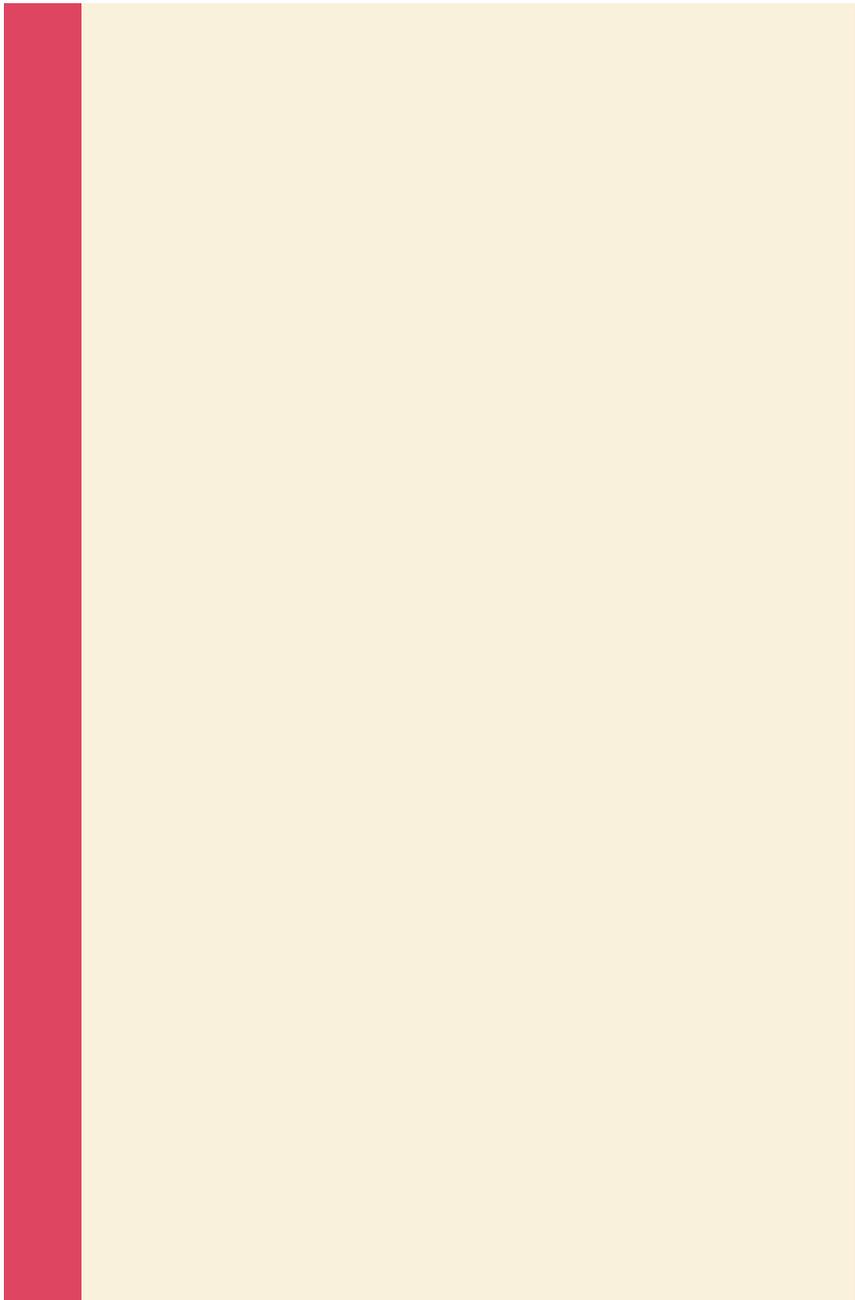
2-3 Carnes

Este es un punto muy importante que debes cuidar mucho. Si no cuidas el numero y la cantidad de tus porciones, terminaras consumiendo demasiadas calorías y también lo que contribuye a que aumentes de peso o que sea difícil que bajes el sobrepeso que deseas perder.





a. Plato del Bien Comer



Los Alimentos del Bien Comer

El plato del bien comer es una herramienta muy útil que nos ayuda a imaginar cuanto nos podemos servir de cada grupo alimenticio en nuestro plato.

Verduras:

Come muchas de este grupo, por lo menos 5-8 porciones al día de verduras y frutas. Nos aportan vitaminas minerales y fibra.

Cereales Y

Tubérculos:

Principalmente nos aportan energía, fibra, vitaminas y minerales a nuestra dieta.

Ejemplos: tortilla, galletas, pan, pastas, arroz, cereales, maíz, papa, camote, avena.

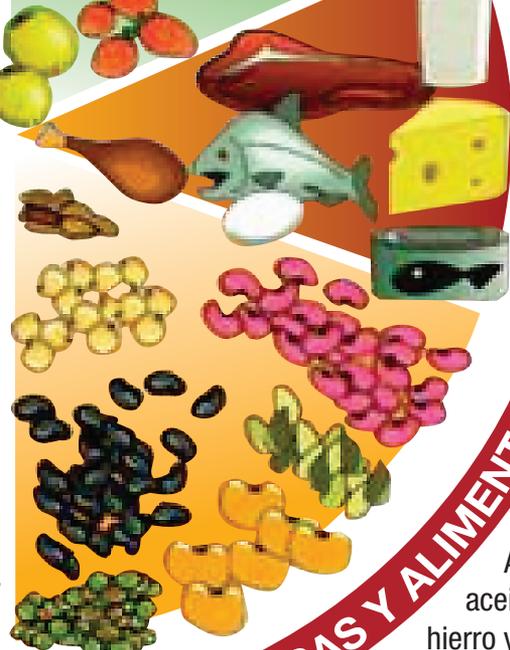


Y FRUTAS HAS



Frutas:

Come muchas de este grupo, por los menos 5 porciones al día de verduras y 4 de frutas. Nos aportan vitaminas minerales y fibra.



Productos de origen Animal:

Aportan proteínas, hierro, vitaminas y el contenido de grasa varía según el alimento

Ejemplo: pollo, pescado, embutidos, res, etc. También encontramos la leche y sus derivados que además de proteínas nos aportan calcio y vitaminas.

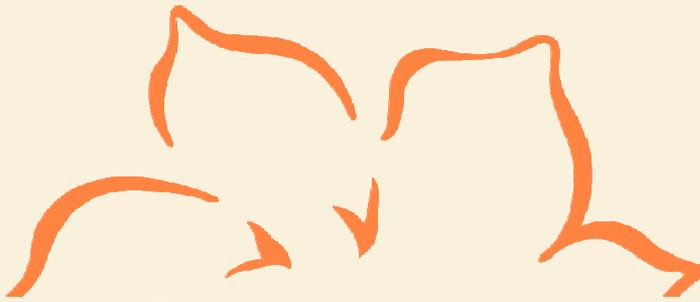
POCOS LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

BINA LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

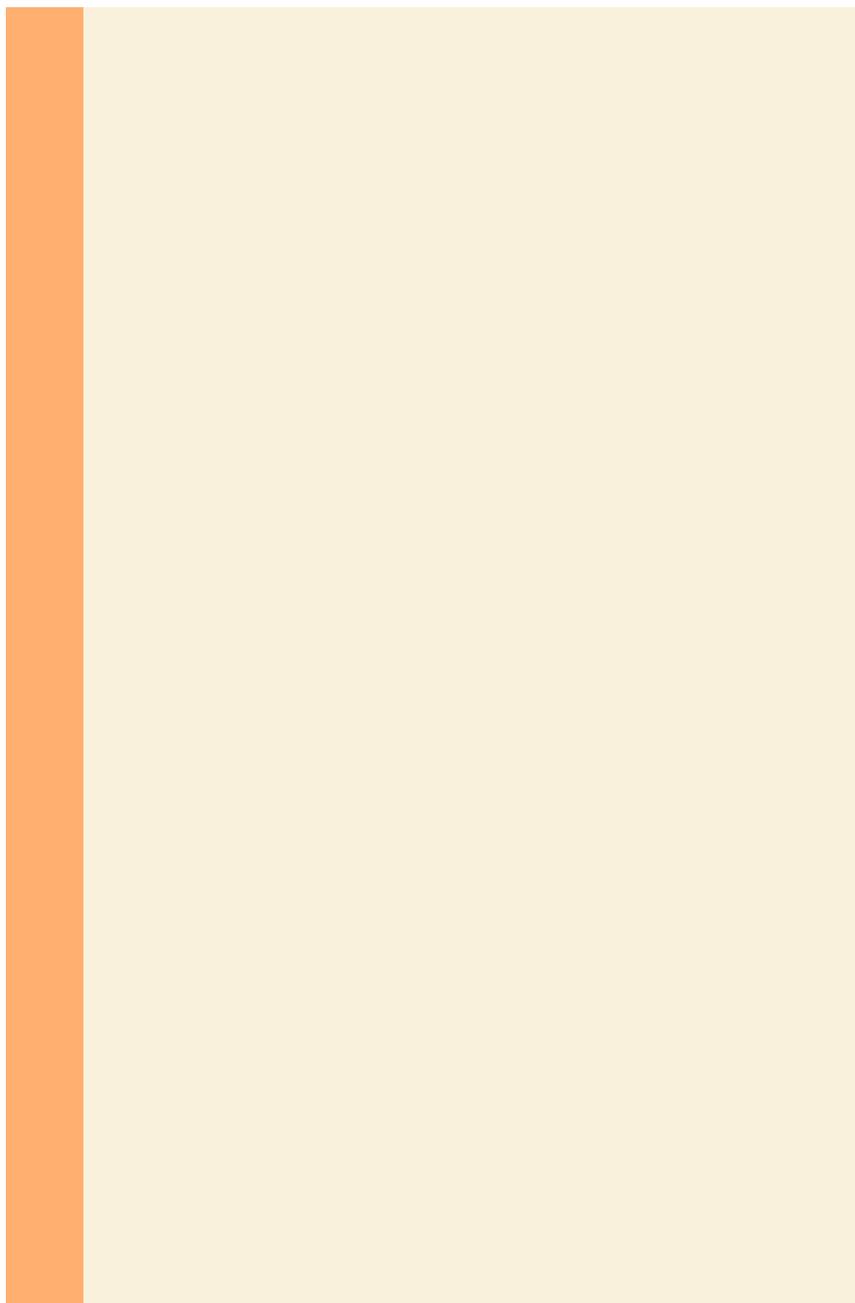
Leguminosas:

Aportan energía con su contenido de aceite, proteínas de origen vegetal, fibra, hierro y vitaminas.

Ejemplo: frijoles, alubias, lentejas, habas, soya, etc.



b. Comida Hispana



Comiendo Alimento Saludable al Estilo Hispano

¡Decídete a vivir y comer de una forma saludable!

¡Con las herramientas que acabas de aprender, escoge una variedad de verduras, frutas y granos, combina y cocina y sabor a tu tierra!

De las verduras escoge las que tengan mucho potasio

Espinacas, tomates y habas.

Te ayudaran a controlar tu presión arterial.

Combina las espinacas en ensalada verde o cocínalas ligeramente con chile, cebolla y tomate acompañadas de una taza de sopa de lenteja con arroz.

Para proporcionar la proteína en tu dieta



Elige pescado, salmón y atún por lo menos 2 veces por semana para que te nutras del aceite omega 3.

Puedes asar el pescado y el salmón al horno, sazonado con ajo y cebolla y las especias que te gustan, acompañado de salsa de pico de gallo (chile, tomate y cebolla) además de un plato de frijoles de la olla.

Combina las espinacas en ensalada verde o cocínalas ligeramente con chile, cebolla y tomate acompañadas de una taza de sopa de lenteja con arroz.

Bebidas

Consuma aproximadamente 2 litros o 8 vasos de líquido al día. Se recomienda agua en vez de líquidos con azúcares.

Aléjate de:

- Los refrescos carbonatados y no carbonatados
- Otras bebidas con alto contenido de azúcares como jugos, aguas frescas con azúcar

Estas aportan calorías en exceso sin ningún beneficio nutricional.

Su consumo está asociado con caries dental, aumento en la ingestión de energía, ganancia de peso y diabetes tipo 2.

El consumo del jarabe de maíz de alta fructosa, utilizada para endulzar gran parte de los refrescos en el mercado, se asocia con aumento en triglicéridos y con enfermedades del corazón y riñón.

Consuma agua pura a libre demanda.

Consuma aguas frescas:

- Limón preparado en casa con poca azúcar
- Jamaica preparada en casa con poca azúcar
- Tamarindo preparado en casa con poca azúcar

Postres

Recuerda comerlos con moderación y ocasionalmente ya que tienen muchas calorías vacías y ocultas.

- Come fruta frescas de la temporada los más posible como postre
- Arroz con leche descremada y poca azúcar o sustituto
- Yogurt bajo en grasa con fruta
- Gelatina Light con frutas frescas de temporada



Photo: Network for a Healthy California

Platillos típicos latinos



Photo: Network for a Healthy California

¡**Tamales** nos encantan! Los podemos consumir ocasionalmente y en pequeñas cantidades. Por ejemplo comer 1/3 de un tamal grande.

- Pozole de maíz: cocinarlo con pollo o pavo y agregar mucha verdura.
- Tostadas de maíz: tostada al horno en vez de friarlos con pechuga de pollo y verdura (pico de gallo) lechuga fresca y salsa picante. Omite las cremas agrias porque contienen mucha grasa saturada.
(Esta es una opción en lugar de freír las tostadas y la carne)

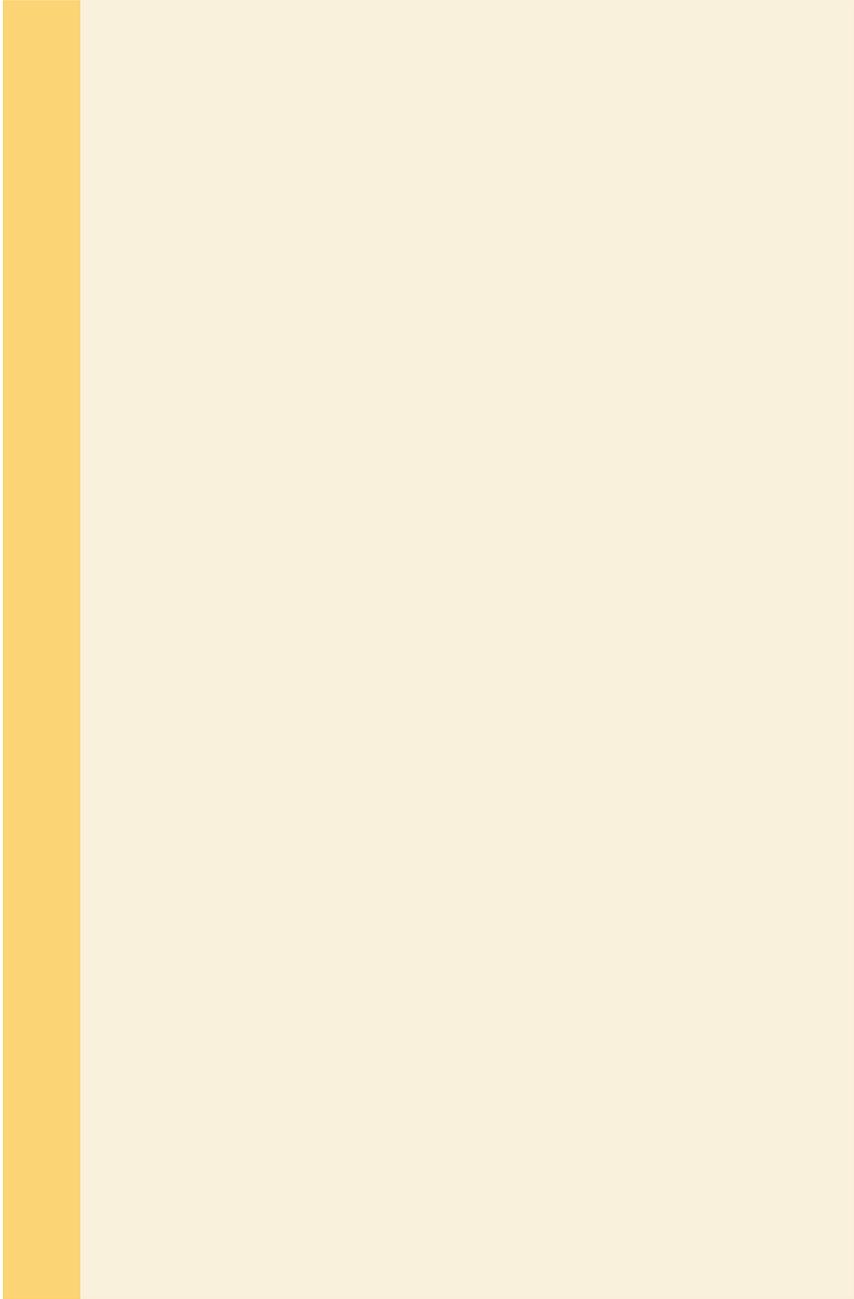
Este es un punto muy importante que debes cuidar mucho. Si no cuidas el numero y la cantidad de tus porciones terminarás consumiendo demasiadas calorías y también esto contribuye a que aumentes de peso o que sea difícil que bajes el sobrepeso que deseas perder.

Los nopales hervidos con cebolla y ajo con tomate, cebolla, chile y cilantro son excelentes para acompañar cualquier platillo fuerte y contiene minerales y mucha fibra. ¡Puedes agregar una rebanada delgada de queso fresco y listo!

La clave está en la moderación y en el cambio permanente de nuestros hábitos alimenticios.



c. Actividad Física



Actividad Física

¡Ponte las Pilas y Muévete!

Nuestra otra herramienta valiosa para vivir una vida saludable es la actividad física. Una alimentación saludable sin el ejercicio físico diario o actividad física diaria está incompleta.

Así como nuestro cuerpo necesita nutrientes para vivir, también necesita la actividad física diaria para alimentar a nuestro corazón. Durante el ejercicio el corazón recibe el máximo beneficio de oxígeno. ¡Es su hora de comer!

¿Cómo podemos privar a nuestro corazón de su alimento diario?

Se recomienda realizar actividad física por lo menos durante 30 minutos por cinco días a la semana o 150 minutos por semana, con una intensidad moderada, o también puedes hacer 1 hora y 15 minutos por semana de actividad física aeróbica a una intensidad vigorosa. Lo importante es que hagas algo de actividad física.

La actividad física aeróbica deberá llevarse a cabo en episodios de por lo menos 10 minutos cada uno, espaciados a lo largo de toda la semana. Toda actividad física en el día es acumulable. ¡Mas vale un poco de actividad que nada!

¡Claro que sí hace más es mejor!

Acompaña tu rutina de actividad física con actividades de fortalecimiento muscular y de resistencia, como un poco de pesas o utiliza la banda elástica. La rutina de fortalecimiento muscular con peso deberá ser echo por lo menos 2-3 veces por semana.

Acompaña

tu rutina de

actividad física

con actividades de

fortalecimiento

muscular y de

resistencia, como

un poco de pesas

o utiliza la banda

elástica.

Beneficios de la actividad física

La actividad física es una de las metas más importantes que tú puedes lograr alcanzar. Te puede ayudar a lograr la prevención de las enfermedades crónicas, en especial las enfermedades cardiovasculares (enfermedades del corazón y de la circulación). Hoy por hoy, la falta de actividad física se ha convertido en un grave riesgo para la salud.

El hacer alguna clase de actividad física diaria te dará los siguientes beneficios:



- Alimenta el corazón
- Nos mantiene delgados
- Ayuda al páncreas en la utilización de la insulina
- Previene diabetes
- Fortalece los huesos haciéndolos más resistentes a una fractura
- Aumenta la elasticidad y el tamaño de los ligamentos y músculos
- Disminuye la tristeza porque aumenta las endorfinas sustancias que nos ayudan a sentirnos mejor
- Aumenta la autoestima porque nos hace sentir mejor
- Libera las tensiones
- Aumenta la producción de hueso por lo que ayuda a prevenir la osteoporosis

¡Te convierte en una mujer biológicamente y emocionalmente más joven, está comprobado, porque si te hace más ágil y aumenta tu densidad ósea, entonces podrás realizar cualquier actividad que tú quieras o te propongas!

¡Con todos estos beneficios, quien no va a querer estar activa!

¡Entonces actíivate ya!

Ya que estás decidida entonces investiga cual es el mejor momento del día y selecciona tu actividad física favorita.

Si vives en una región cálida escoge la mañana temprano cuando aun esta fresco, o en la tarde.

Si está muy frío, abrigate bien utilizando varias capas de ropa, semejante a una cebolla con camisetas delgadas abajo y ropa abrigadora, con tus guantes y tu gorro.

Si llueve, utiliza una sombrilla para protegerte.

¡No te pongas límites para realizar actividad física, pero siempre cuida tu ambiente y tu seguridad!

Escoge la actividad que mas te atraiga, y empieza gradualmente.

Si te gusta caminar, escoge una ruta y camínala con vigor. ¡Agrega la música que te gusta! A nosotros los hispanos nos gusta mucho la música, escoge las melodías que mueven tus pies y utilízalas como una forma de motivarte a salir a caminar.

¿No te gusta caminar sola? Bien, pues invita a alguien que se convierta en tu compañera o compañero de tu caminata. Puede ser un hijo o hija, tu esposo, tu novio, tu amiga o amigas, tu perro, compañeros de trabajo, o cualquier persona con quien a ti te gusta compartir este tiempo especial.

¿No te gusta

caminar sola?

Bien, pues invita

a alguien que se

convierta en tu

compañera o

compañero de tu

caminata.

Los beneficios de caminar

Es una actividad que puede ser ligera a moderada en intensidad.

¡No cuesta nada!

Puedes elegir el panorama que tu quieras: la playa, bosques, montañas, carreteras, centros comerciales.

Es un ejercicio que utiliza todos los grupos musculares de tu cuerpo.

No lastima tus rodillas.

¡No importa que tan pesada estés, puedes empezar hacerlo ya!

A nosotros los hispanos nos gusta mucho la música. Escoge las melodías que mueven tus pies y utilízalas como una forma de motivarte a salir a caminar.

Puedes caminar mientras escuchas música.

Puedes caminar en la hora de tu comida cuando trabajas.



¡10 consejos para aprovechar todas las oportunidades para moverte!

Cada vez que realizas alguna actividad en tu vida, aprovecha y auméntale intensidad y fuerza a lo que haces.

1. Si vas al súper, utiliza las bolsas del mercado como tus pesas para aumentar intensidad a tu caminata hacia el coche.
2. Si tienes que trapear tu piso, mueve tus caderas, flexiona tus rodillas y ha fuerza en tu abdomen y en tus brazos para aumentar la intensidad de tu trabajo.
3. Utiliza las escaleras en lugar del elevador.
4. Consígúete un podómetro económico para marcar tus pasos. Colocaló en tu cintura y mide cuantos pasos haces al día. Trata de alcanzar los 7,000 -10,000 pasos. ¡Cada movimiento cuenta! Si te faltan pasos distribuyelos a lo largo del día.
6. Si lavas ropa en tu lavadero aprovecha para fortalecer tus brazos y no olvides hacer tensión con los músculos abdominales para aumentar la intensidad.
7. Si tienes que trabajar muchas horas sentada, toma recesos de 10 minutos para estirarte y caminar o utiliza unas pesas pequeñas de 2.5 libras en cada mano para hacer ejercicios de flexión con tus brazos. Utiliza la banda de plástico mientras esta sentada.
8. Si utilizas el transporte público, bajete una parada antes y camina.
9. Camina con tu mascota. Si no tienes una, ofrecete a caminar a la mascota de tu vecino o amigo.

Si tienes que cuidar de niños o ancianos, aprovecha el tiempo para caminar con el bebe o nieto en la carriola o empujar al anciano en la silla de ruedas.
10. Camina con tu familia todos los domingos en el parque de tu ciudad.



¡Limita tu tiempo frente a la televisión!

Limita tu tiempo frente televisión a no más de 1 hora al día. No solo te rendirá más el tiempo, sino que también tus hijos o nietos verán y seguirán tu ejemplo.

¡Baile!

Si te gusta bailar, aprovecha el ritmo y mueve tus caderas, mueve tus brazos y ¡actívatelo y diviértete!

Hoy en día existen muchos videos de baile diseñados para que realices actividad física y trabajes tu cuerpo con ritmos latinos, como zumba salsa, el merengue y la cumbia.

Si te gusta al danzón, organiza un grupo de baile con tus amigas y sus esposos o parejas, asesórate para que lo inicies y así cada domingo por la tarde puedes alegrar tu vida como la hacen en las plazas en tu tierra.

Ingresa a un grupo de caminatas en tu iglesia, grupo de padres de familia, amigas, hermanas. Si no existe un grupo de caminatas, formalo tu.



¡No solo te ayudarás a ti misma, sino que ayudarás al resto de los que amas!

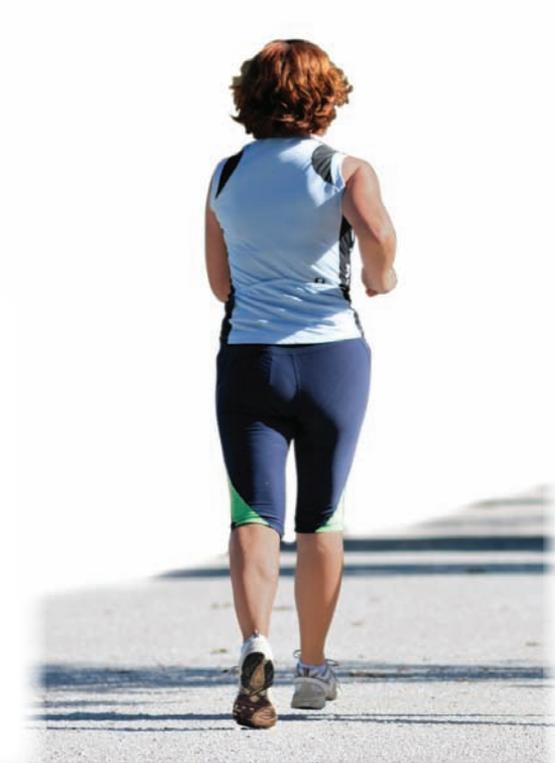
Sugerencias para escoger la intensidad de tu actividad

La actividad física se divide en:

Ligera: puedes cantar o silbar mientras te mueves.

Moderada: puedes solo platicar pero no puedes cantar o silbar.

Intensa: no puedes cantar, silbar, o platicar. Solo puedes hablar unas 2 o 3 palabras.



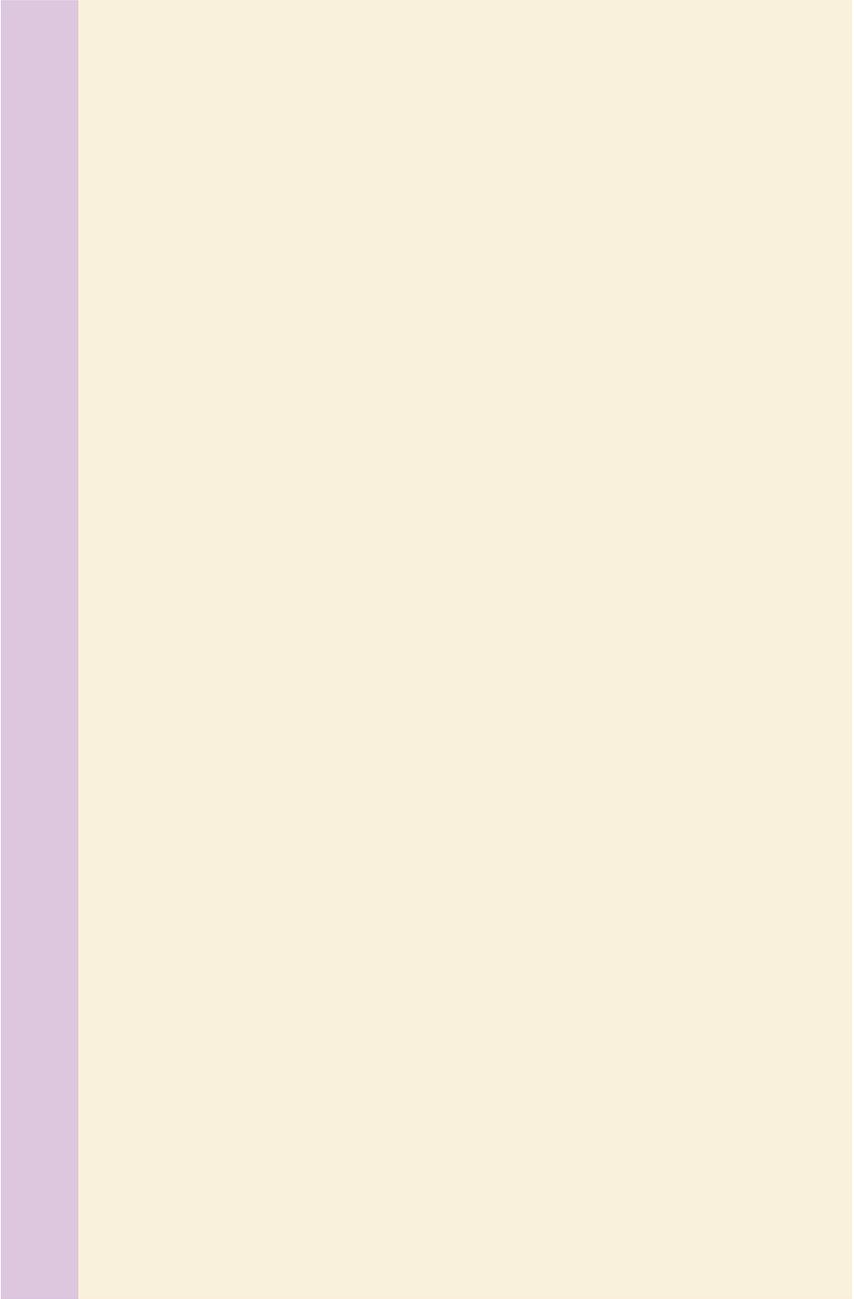
Diferentes Clases De Actividad Física

ACTIVIDAD	BENEFICIOS DE ESTA ACTIVIDAD
<p>Intensidad moderada</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Caminar ♥ Empujar la carriola de tus hijos o nietos ♥ Bailar ♥ Barrer ♥ Empujar la silla de ruedas de un discapacitado 	<p>Aumenta tu ritmo cardíaco</p> <p>Mejora la salud de tu corazón</p> <p>Los músculos de tus piernas se fortalecen</p> <p>Te ayuda a perder peso y mantenerlo</p>
<p>Intensidad moderada a vigorosa</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Trapear el piso ♥ Trotar ♥ Caminar a paso rápido ♥ Bicicletear ♥ Nadar 	<p>Tu respiración aumenta</p> <p>Mejora tu capacidad y salud cardiaca</p> <p>Fortalece huesos fuertes</p> <p>Continuas perdiendo peso</p>
<p>Ejercicios utilizando resistencia o pesas</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Ejercicios con pesas ♥ Ejercicios utilizando la banda de plástico ♥ Lagartijas ♥ Sentadilla 	<p>Te ayuda a fortalecer tus músculos</p> <p>Proteges tus articulaciones</p>
<p>Ejercicios de estiramiento Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ Ejercicios utilizando tu silla de trabajo o silla de ruedas. 	<p>Te ayuda con tu balance y postura</p> <p>Disminuye tu estrés</p>

FRECUENCIA ¿CADA CUÁNDO?	DURACION ¿CUÁNTO TIEMPO?
Te ejercitas 5 días a la semana o más	30-60 minutos por día. 150 minutos por semana-intensidad moderada. 75 minutos por semana intensidad vigorosa con beneficios adicionales si hace hasta 300 minutos por semana.
3 o más días por semana	Por los menos 20 minutos por día-intensidad vigorosa. 75 minutos por semana de intensidad vigorosa con beneficios adicionales si hace hasta 150 minutos por semana.
2-3 veces por semana	20 a 30 minutos por sesión
3 o más veces por semana	15 a 20 minutos por sesión



d. La Diabetes y Actividad Física



La Diabetes y Actividad Física

La actividad física es un arma muy valiosa para mantener tus niveles de azúcar o glucosa dentro de los límites normales y te brinda un enorme beneficio a nivel de tu corazón y ánimo.

Al realizar actividad física moderada, durante por lo menos 30 minutos cada día, utilizarás las reservas de energía que brinda los músculos de tus piernas y no necesitarás tanto la insulina. Además bajarás de peso y te mantendrás en un peso saludable.

Mejorarás tu circulación sanguínea y tu piel recibirá los nutrientes que necesita.

Recuerda agregar rutina de estiramiento y fortalecimiento con pesas o resistencia.

Únete al club de diabéticas y escoge un baile y música que te motive a moverte con el ritmo.

¡Todo movimiento cuenta!

Toma tu medicamento como te lo indica tu médico y vigila tus niveles de glucosa, para que observes como debes ir modificando el medicamento y tu dieta y para que descubras que tanto bien te hace el hacer actividad física.

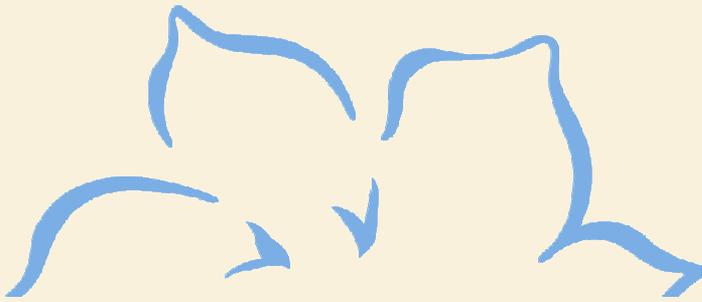
Revisa tu presión arterial, lleva un buen control con tu médico y también observa como va bajando con la ayuda de tu actividad física y los cambios de estilo de comer y actitud que has hecho. Antes de realizar la actividad física del día revisa tus pies, que no tengan llagas o heridas, que estén bien hidratados, para que no se los dañen.

Escoge un par de calzado cómodo y que te quede bien, que no estén apretados, ya que este comprometerá tu circulación.

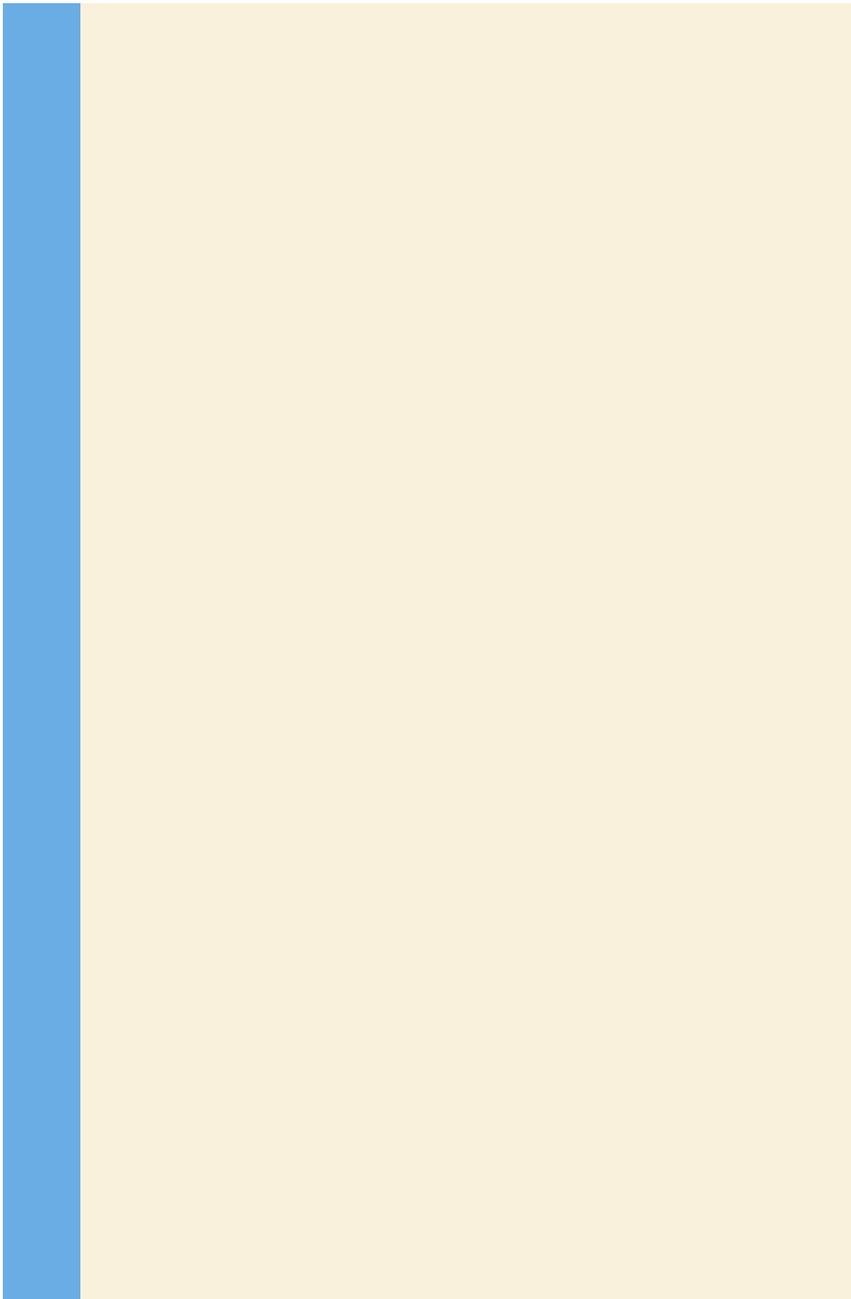
Como siempre debes de hacer, revise tu insulina antes y despues de hacer tu ejercicio.

¡Ante todo cuídate!

Al realizar actividad física moderada, durante por lo menos 30 minutos cada día, no utilizas tanto la insulina.



e. Osteoporosis



Osteoporosis

¿Qué tan fuertes están mis huesos?

Antes de llegar a los cuarenta años de edad ya hemos hecho nuestro ahorro de calcio en nuestros huesos. Ahora debemos conservar esta riqueza consumiendo alimentos ricos en calcio, como la leche y el queso, frijoles, almendras, requesón bajo en grasa y nuestras ricas tortillas de maíz.

¿Por qué tenemos que seguir comiendo alimentos con calcio si ya tenemos nuestro ahorro de calcio en los huesos? Porque después de la menopausia los huesos empiezan a perder sus depósitos de calcio y podemos empezar a padecer osteoporosis o pierden densidad. Como dice la palabra “huesos con poros o huecos” lo que los hace frágiles.

¿Que importancia tiene la actividad física en la prevención de osteoporosis?

La actividad física hace a nuestros huesos más fuertes y resistentes.

Fortalece los ligamentos y los músculos para que sus articulaciones estén bien fuertes y resistan todo tu cuerpo.

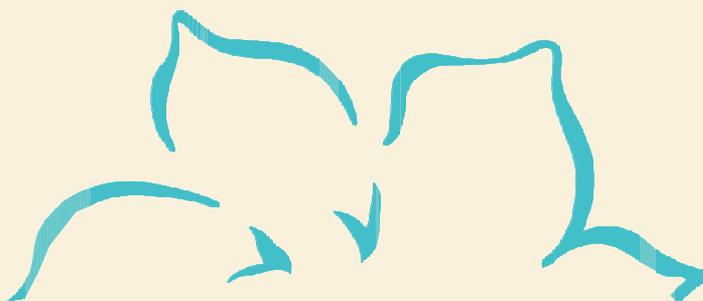
Entre más actividad física realices, más hueso formarás y más fuerte serás.

¡No lo olvides!

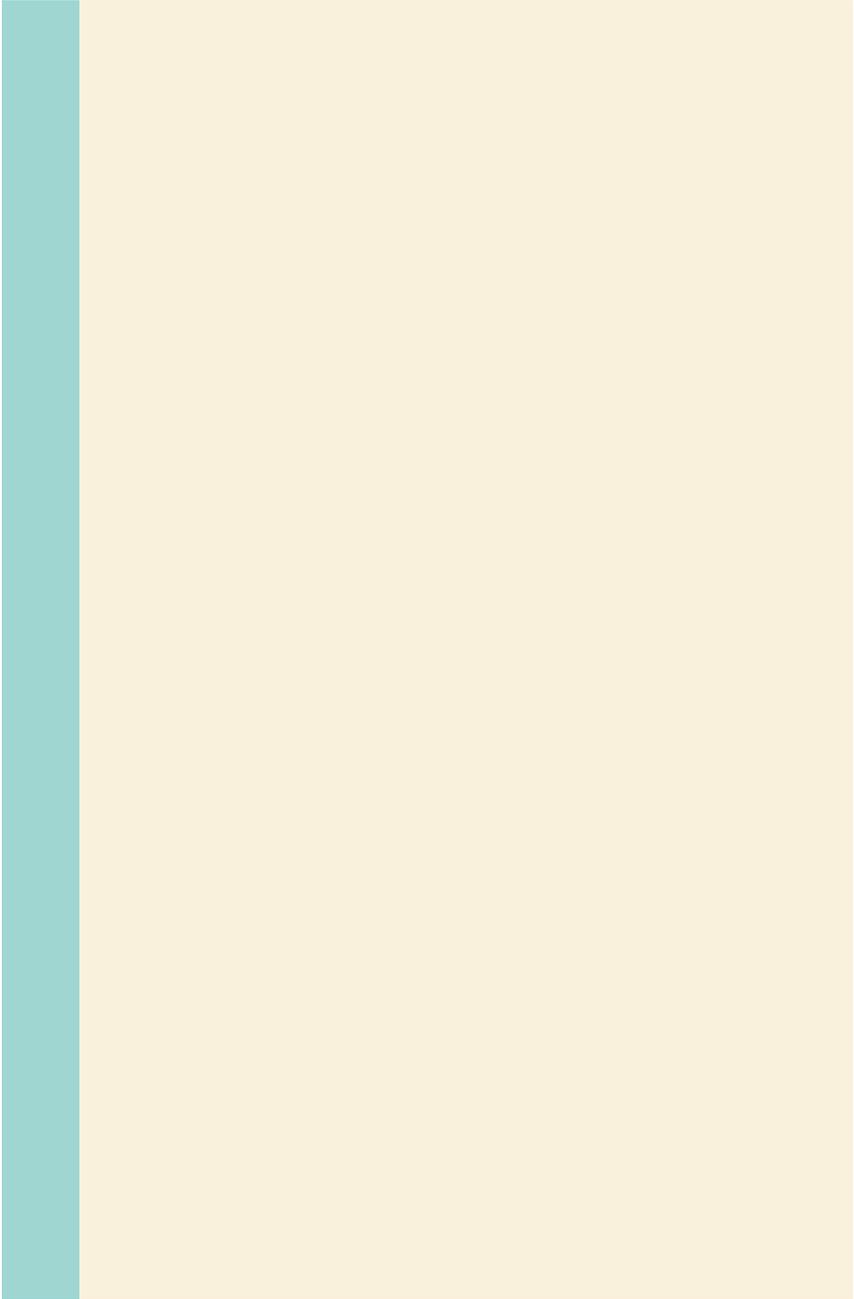
Empieza caminando, luego, ya que te sientas más segura puedes trotar o subir escaleras o excursionar en caminatas con otras amigas. Lo importante será comprender que no debes parar de moverte.

Además no olvides de consumir tu calcio en los alimentos que te mencionamos. Acude a tu médico para que te evalúe y te oriente que rutina debes llevar y en donde te encuentras en relación a tus niveles de calcio y vitamina D.

Acude a tu médico para que te evalúe y te oriente que rutina debes llevar y en donde te encuentras en relación a tus niveles de calcio y vitamina D.



f. Conclusión



Conclusión

¡Excelente! ¡Ahora vamos a disfrutar de una vida plena con un corazón saludable!

¡Felicidades por la decisión que has tomado al elegir un corazón saludable para ti misma y para tu familia!

En tus sesiones del programa WISEWOMAN aprendiste como disminuir los factores de riesgo lo que mejoraran la salud de tu corazón. Si deseas mantener tu corazón saludable continúa siguiendo los siguientes pasos al pie de la letra.

- Baja de peso si tienes sobrepeso.
- Disminuye el perímetro de tu cintura.
- Mantente físicamente activa.
- Disminuye el consumo de sodio o sal.
- Come alimentos de bajo contenido de grasa saturada.
- Evita los alimentos que contengan grasas trans.
- Consume más frutas y verduras y productos de leche bajos en grasa.
- Mide tu presión arterial y los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre.
- Toma los medicamentos recetados por tu médico.
- Deja de fumar



Comparte esta información con tu familia.

No te quedes con dudas o preguntas. Busca ayuda, pregúntale a tu médico o trabajadora comunitaria si algo no quedo claro o si a lo largo del programa o de tu vida necesitas orientación.

Authors:

Maura Garcia-Castillo, MD
Institute for Public Health
Graduate School for Public Health
San Diego State University

The Community Health Workers with the Corazón de la Familia Program at MidValley Comprehensive Health Center - Van Nuys, QueensCare Family Clinic - Los Angeles, Logan Heights Family Health Center - San Diego, and Vista Community Clinic - Vista.

Marianne Hernandez, MS
WISEWOMAN
California Department of Public Health

Graphic design:
Eric Mattei, MFA
CDLHN, California Distance Learning Health Network
San Diego State University Research Foundation

Photo Contributions:

The Network for a Healthy California - Latino Campaign for food photos on pages 35, 38, and 39; The Mexican Secretary of Health, NOM Oficial Mexicana 043SSAA25, Nutriologa Medica, Casanueva E. Kaufer Perez for the "Plato del bien comer" on pages 32, 33 and 36; and Dr Cynthia Veronica Toscano for the tobacco graphic on page 28.

Special thanks for editing expertise from:

Karin Omark, MPH, EdM, California Diabetes Program; Monica Perez, MS, RD, Network for a Healthy California; and Cielo Avalos, MPH, Health Education Consultant

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en diferentes formatos, tales como letra grande, Braille, grabaciones de audio, medios de comunicación por Internet y otros formatos electrónicos. Escriba a bccp.info@state.or.us o llame al 971-673-0581 o al 971-673-0372 (TTY - Servicio de retransmisión) para solicitar el formato diferente que le sea más útil.

This publication is adapted from the
California Manual del Programa Corazón de la Familia



PUBLIC HEALTH DIVISION
Oregon WISEWOMAN Program
971-673-0581
971-673-0997 fax
bccp.info@state.or.us