

# Su corazón, su vida

Dibujos educativos para el promotor de salud

Your Heart, Your Life Picture Cards for Community Health Workers



Estimado Promotor de Salud:

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (*National Heart, Lung, and Blood Institute—NHLBI*) de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) pone a su disposición esta colección de dibujos educativos. Los dibujos educativos se pueden usar en conjunto con el manual *Su corazón, su vida* para capacitar a promotores de salud o impartir sesiones educativas sobre la salud del corazón a miembros de la comunidad. También se pueden usar por sí solos para enseñar a personas individualmente, en familia o en grupos pequeños.

Cada dibujo educativo ilustra un aspecto diferente de la salud del corazón. En la parte de atrás de cada dibujo educativo, hay mensajes en inglés y en español que le ayudarán a explicar el dibujo. Los dibujos educativos corresponden a las sesiones del manual. El manual contiene un símbolo que indica donde puede usar uno de estos dibujos educativos para ilustrar el tema que está enseñando.



El manual y los dibujos educativos de *Su corazón, su vida* son parte de la iniciativa *Salud para su corazón*, patrocinada por el NHLBI. Otros materiales de *Salud para su corazón* incluyen:

- Video *Su corazón, su vida*.
- “Proteja la salud del corazón: Guía para establecer programas en comunidades latinas” (“Bringing Heart Health to Latinos: A Guide for Building Community Programs”).
- “Platillos Latinos ¡Sabrosos y Saludables!” Un libro de recetas de cocina bilingüe.
- “Corazones sanos, hogares saludables”, una serie de folletos bilingües.
- “De Corazón a Corazón: Guía Bilingüe para Organizar una Charla.

Para obtener más información sobre el manual *Su corazón, su vida*, diríjase a:

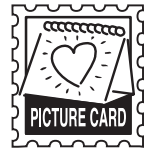
NHLBI Health Information Center  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0150  
Teléfono: 301-592-8573  
Fax: 301-592-8563  
Correo electrónico: [nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov)

Ciertas publicaciones están disponibles también en el sitio web del NHLBI: [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

Dear Community Health Worker:

The National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) at the National Institutes of Health (NIH) offers you this packet of picture cards. The picture cards can be used with the “Your Heart, Your Life” manual to train community health workers or to have them teach educational sessions about heart health to community members. The picture cards also can be used separately to teach individuals, families, or small groups.

Each picture card shows a different aspect of heart health. On the back of each picture card are messages in English and Spanish that will help you explain the illustration. The picture cards correspond with the sessions in the manual. A special symbol in the manual tells you when to show a picture card in order to illustrate the topic you are teaching.



The “Your Heart, Your Life” manual and picture cards are part of the *Salud para su Corazón* initiative, which is sponsored by NHLBI. Other *Salud para su Corazón* materials include:

- “Your Heart, Your Life” videotape
- “Bringing Heart Health to Latinos: A Guide for Building Community Programs”
- “Delicious Heart Healthy Latino Recipes,” a bilingual cookbook
- “Healthy Hearts, Healthy Homes,” a series of bilingual booklets
- “From Heart to Heart: A Bilingual Group Discussion Guide”

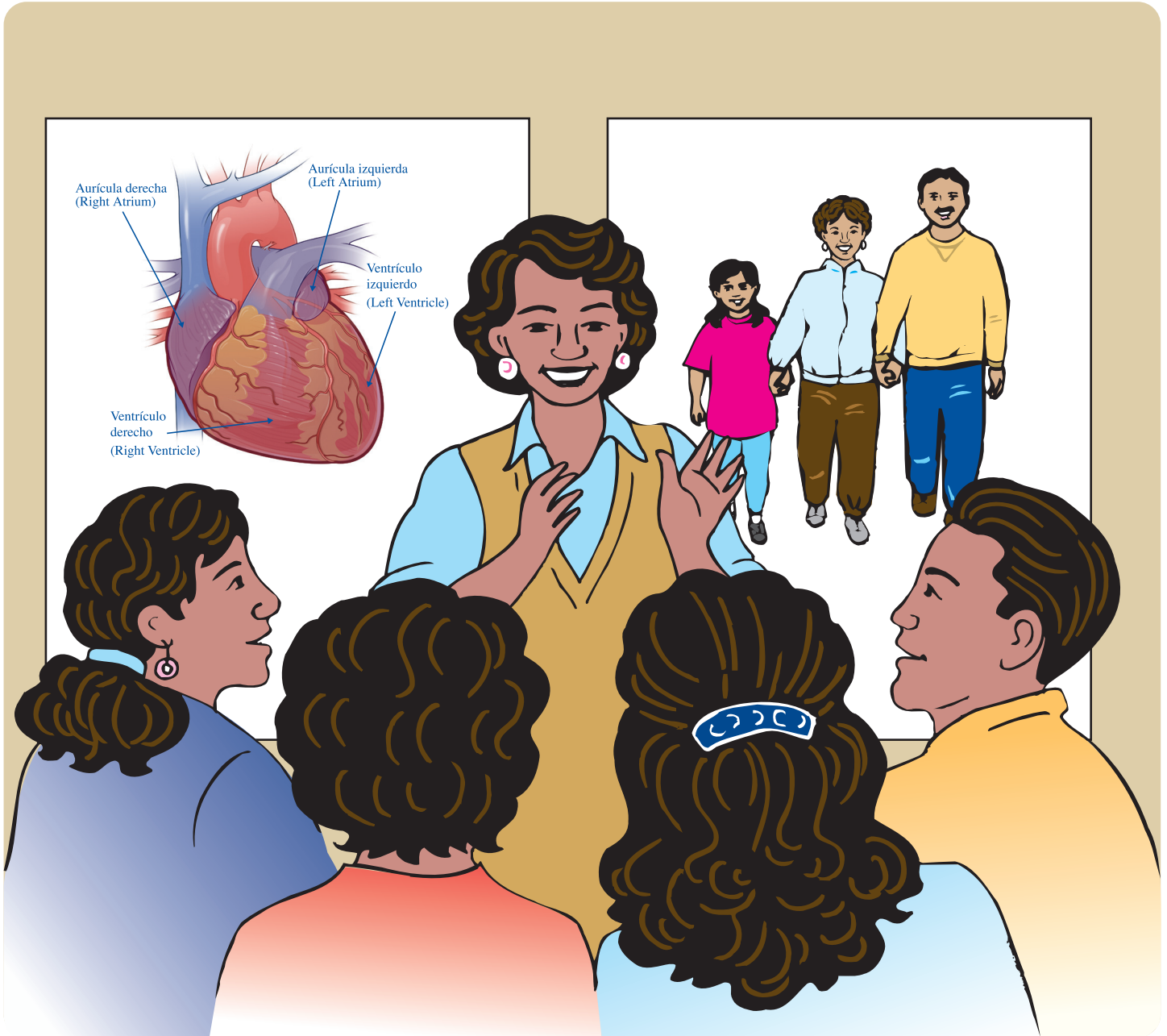
For more information on the “Your Heart, Your Life” manual, contact the:

NHLBI Health Information Center  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0150  
Phone: 301-592-8573  
Fax: 301-592-8563  
E-mail: [nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov)

Selected publications are also available on the NHLBI Web site at [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov).

# Dibujos educativos de *Su corazón, su vida*

## Your Heart, Your Life Picture Cards



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health

NIH Publication No. 08-3275  
Originally Printed 1999  
Revised February 2008



**National Heart  
Lung and Blood Institute**  
People Science Health

# Dibujo educativo 1.1

## Diga:

El corazón es un órgano hueco, muscular, en forma de cono, más o menos del tamaño de un puño.

**Alce** el puño para que los participantes lo puedan ver.

**Señale** las distintas partes del corazón.

## Diga:

- El corazón tiene dos cámaras superiores y dos cámaras inferiores.
- Las cámaras superiores (aurícula derecha y aurícula izquierda) reciben la sangre.
- Las cámaras inferiores (ventrículo derecho y ventrículo izquierdo) bombean la sangre.

# Picture Card 1.1

## Say:

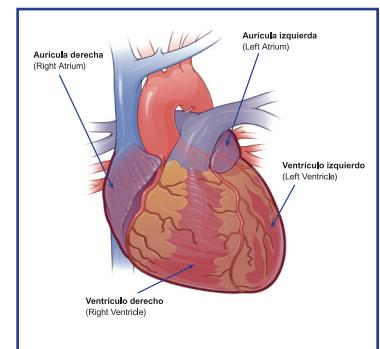
The heart is a hollow, muscular, cone-shaped organ, about the size of a fist.

**Hold** up your fist for the group members to see.

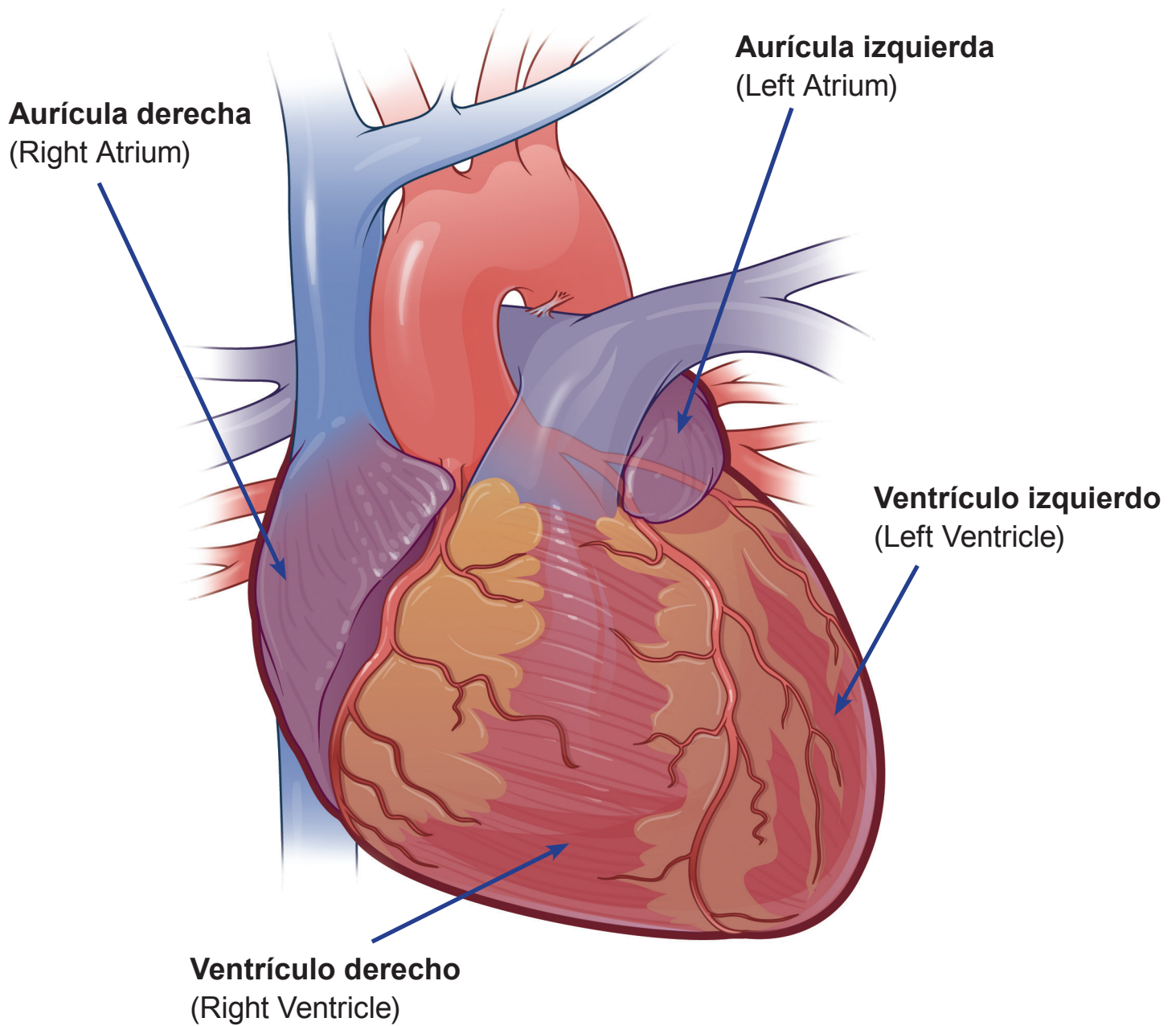
**Point** out each part of the heart on the picture card.

## Say:

- The heart has two upper chambers and two lower chambers.
- The upper chambers (right atrium and left atrium) receive blood.
- The lower chambers (right ventricle and left ventricle) pump blood.







## Dibujo educativo 1.2

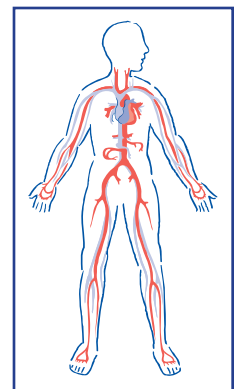
### Diga:

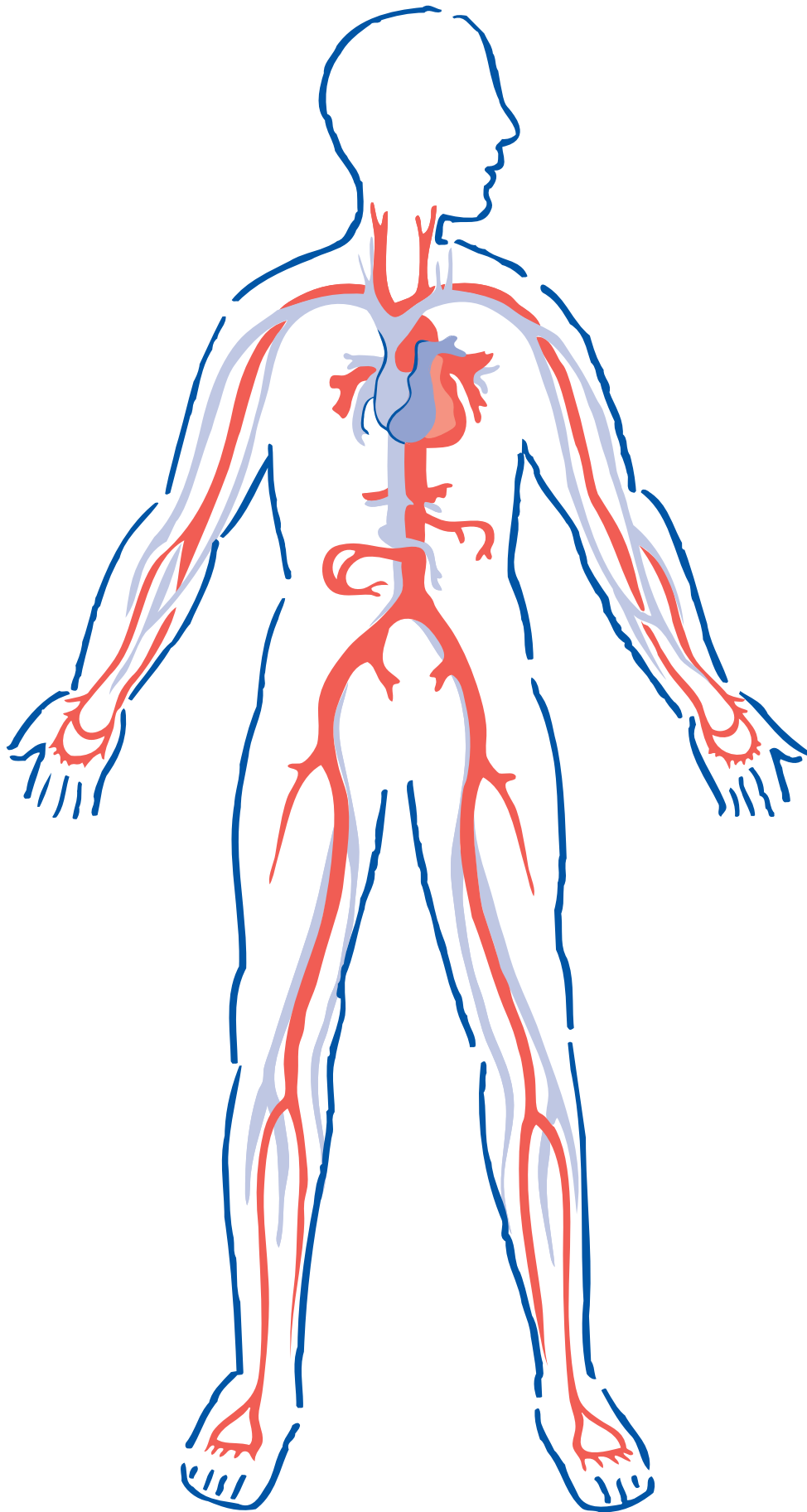
- El corazón está ubicado en el centro del pecho. ¿Colocaron el corazón que les di en su debido lugar?
- El corazón es una de las partes principales del sistema circulatorio. Las otras partes son los vasos sanguíneos y la sangre.
- El sistema circulatorio es muy importante para sostener la vida. Está compuesto por todos los vasos sanguíneos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo.
- Los vasos sanguíneos son largos tubos huecos de tejido, muy parecidos a las pajillas, popotes, pitillos o sorbetes (straws) para beber. Hay varios tipos de vasos sanguíneos. Los principales se llaman arterias (en rojo en el dibujo), venas (en azul) y capilares (no se muestran en el dibujo).
- El sistema circulatorio lleva oxígeno y nutrientes a las células del cuerpo y remueve el monóxido de carbono y otros productos de deshecho.

## Picture Card 1.2

### Say:

- The heart is located in the middle of the chest. Did you place your felt or paper heart in the correct spot?
- The heart is one of the main components of the circulatory system. The others are the blood vessels and the blood.
- The circulatory system is very important for sustaining life. It is made of all the vessels that carry the blood throughout the body.
- Blood vessels are long, hollow tubes of tissue, much like drinking straws. There are various kinds of blood vessels. The main ones are called arteries (shown in red), veins (shown in blue), and capillaries (not shown).
- The circulatory system delivers oxygen and nutrients to cells in your body and removes carbon dioxide and other waste products.





## Dibujo educativo 1.3

**Señale** a cada vena y arteria.

**Describe** los dos pasos mientras señala a los dibujos 1 y 2.

**Diga:**

1. La sangre, con poco oxígeno, entra a la cámara superior derecha del corazón a través de las venas más grandes del cuerpo. Estas venas son la vena cava superior y la vena cava inferior.
2. De allí, la sangre pasa a la cámara inferior derecha para que pueda ser bombeada a los pulmones a través de las arterias pulmonares. En los pulmones se quitan los desechos de la sangre (dióxido de carbono) y la sangre recoge más oxígeno.

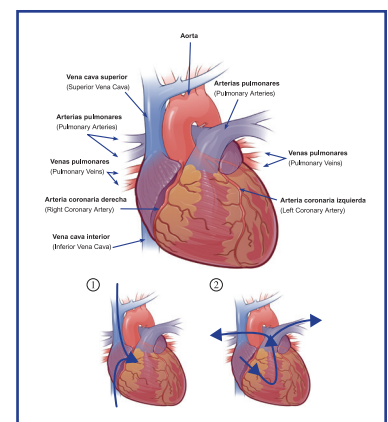
## Picture Card 1.3

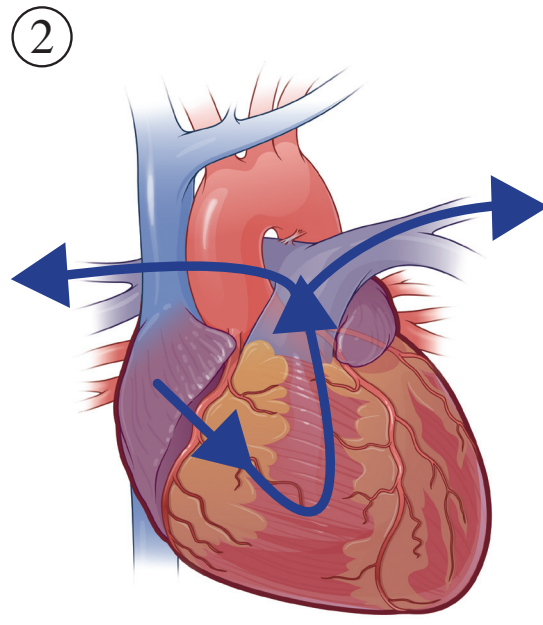
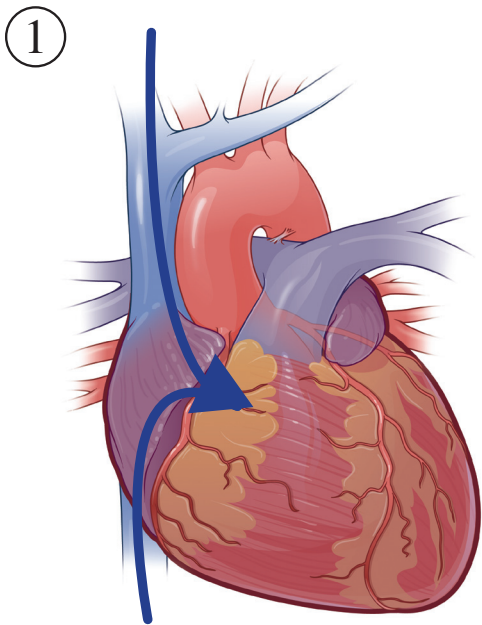
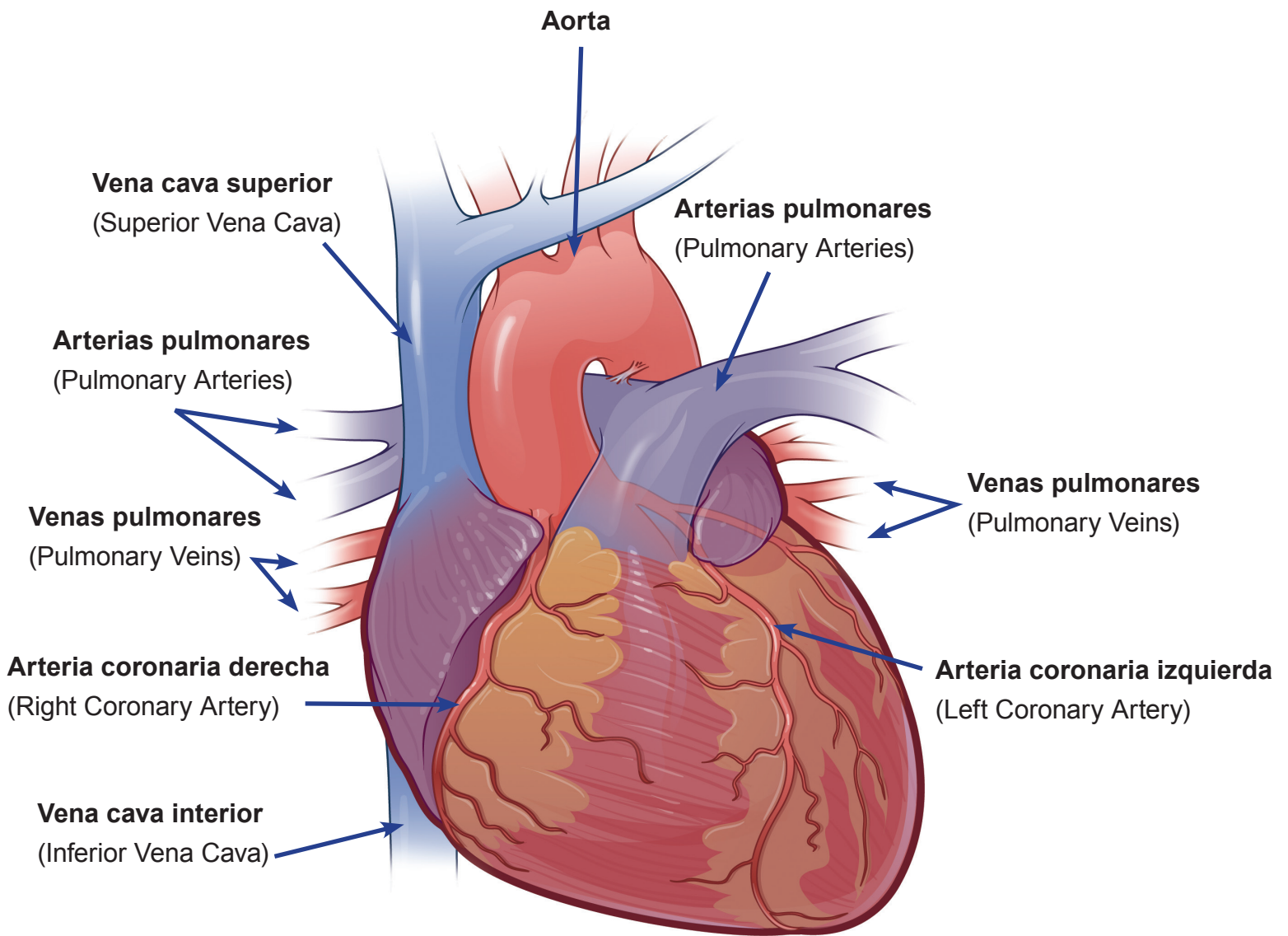
**Point** to each vein and artery.

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

**Say:**

1. 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.
2. Blood then flows down to the right lower chamber, so it can be 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.







# Dibujo educativo 1.4

**Señale** a cada vena y arteria.

**Describe** los dos pasos mientras señala a los dibujos 3 y 4.

**Diga:**

3. La sangre, rica en oxígeno, regresa al corazón y entra a la cámara superior izquierda a través de la vena pulmonar.
4. De allí, la sangre baja a la cámara inferior izquierda donde es bombeada a través de la aorta al resto del cuerpo. Las arterias coronarias transportan la sangre llena de oxígeno a todas las partes del corazón.

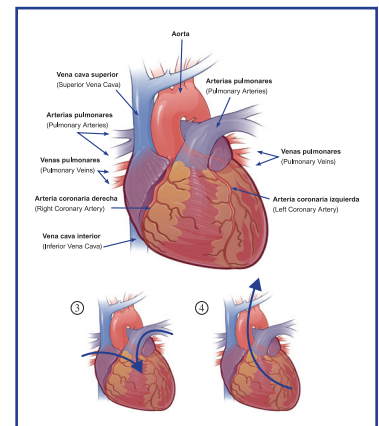
# Picture Card 1.4

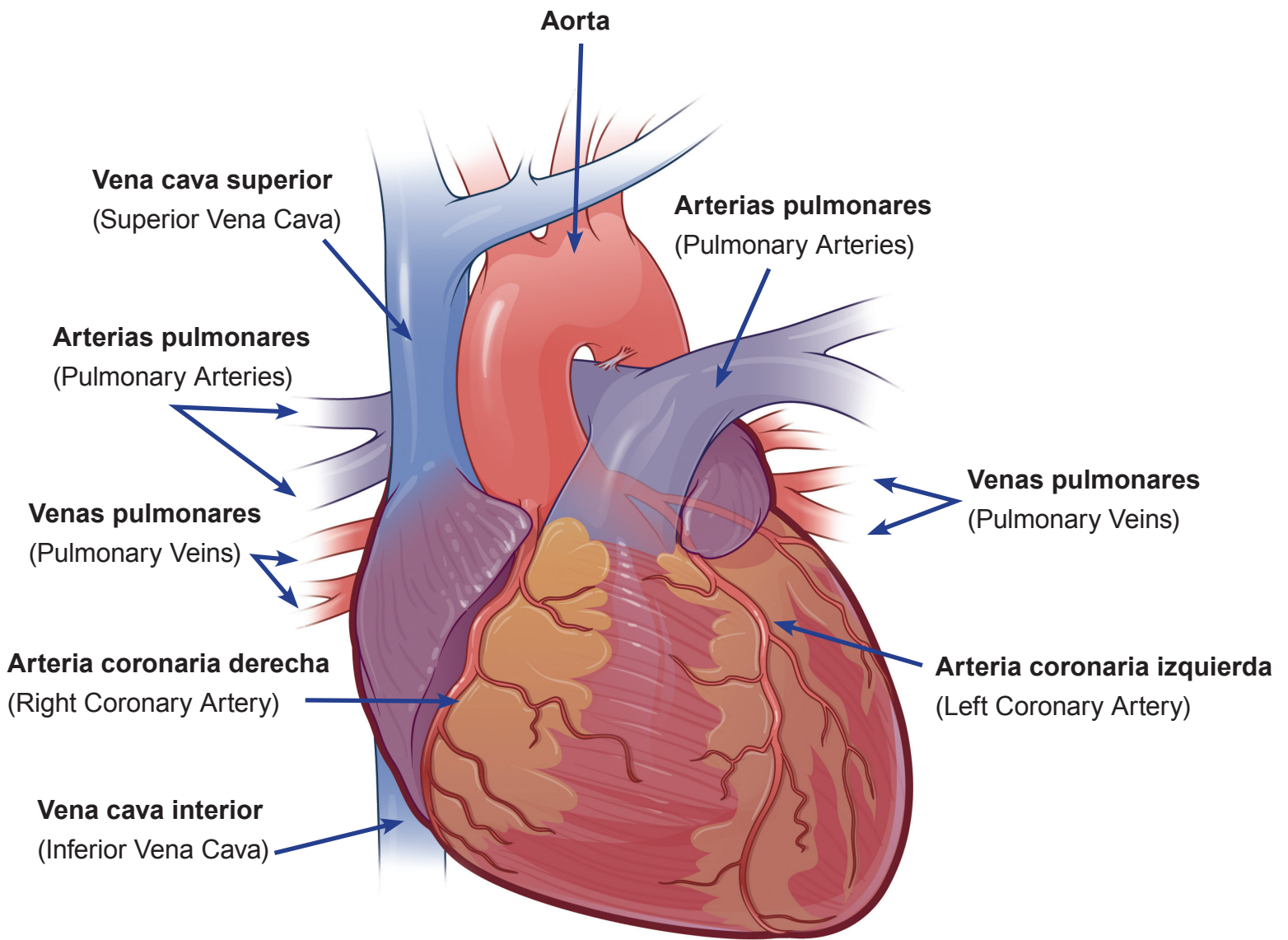
**Point** to each vein and artery.

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

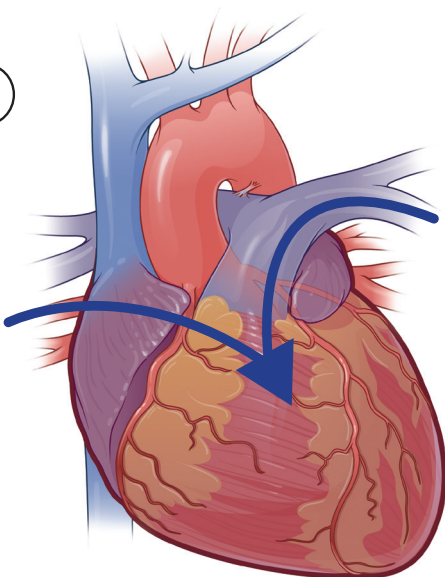
**Say:**

3. The blood, rich with oxygen, returns to the heart and enters the upper left chamber through the pulmonary vein.
4. The blood then flows down to the lower left chamber and is pumped out of the aorta to the rest of your body. Your coronary arteries carry oxygen-rich blood to all parts of your heart.

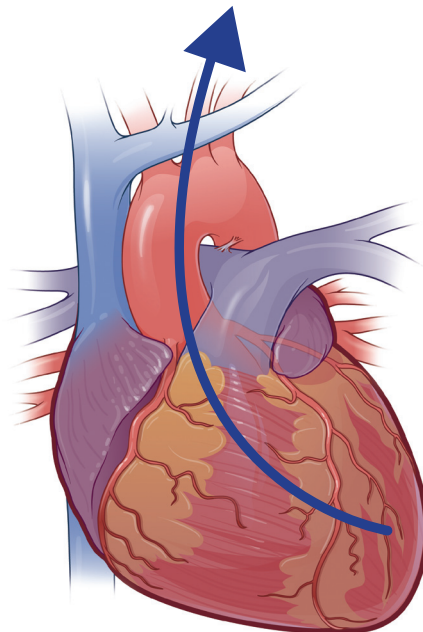




③



④



## Dibujo educativo 1.5

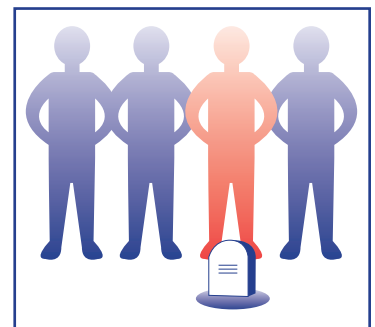
### Diga:

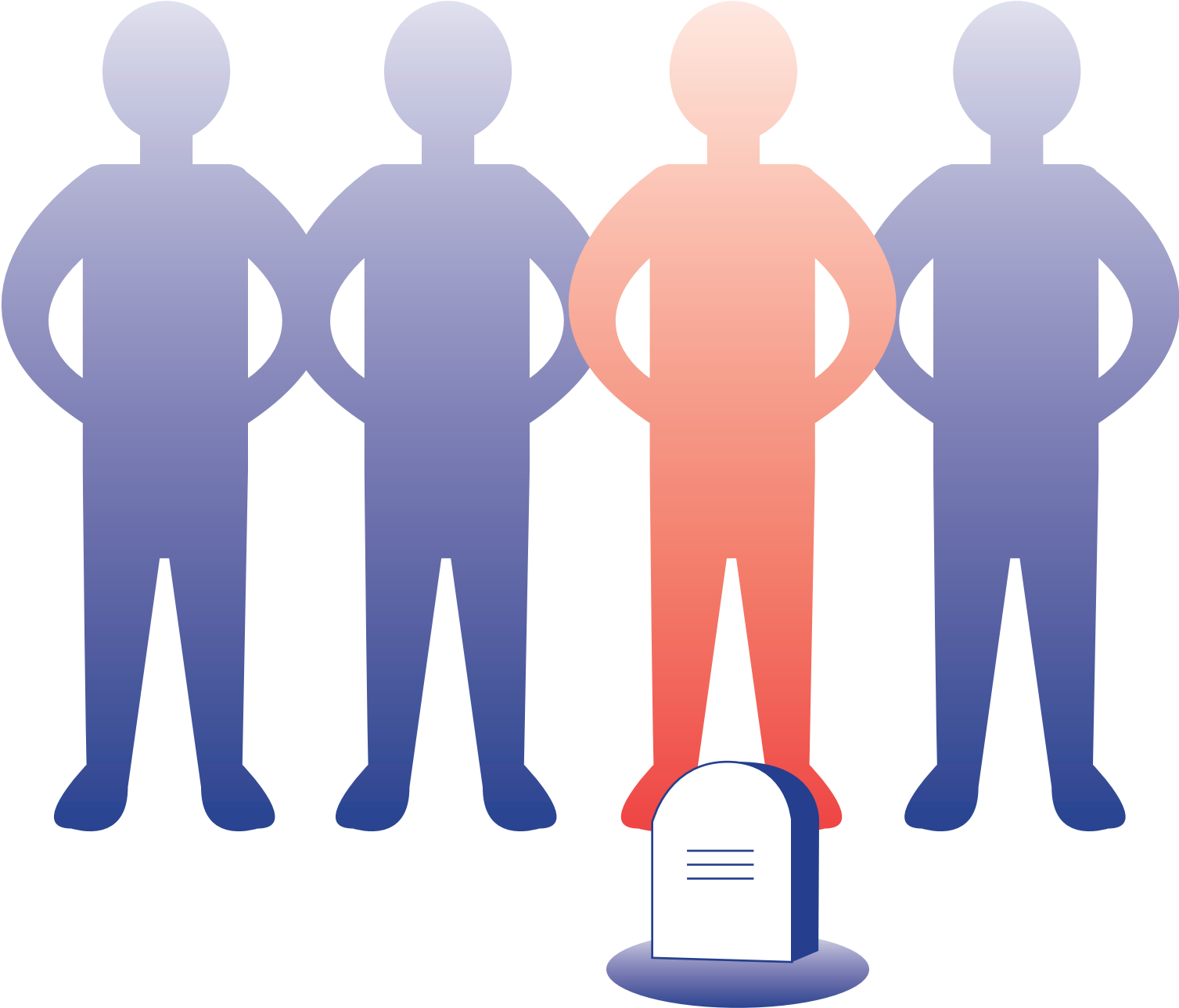
- Las enfermedades del corazón son un serio problema de salud para los latinos.
- Son la principal causa de muerte para los latinos en los Estados Unidos.
- Alrededor de una de cada cuatro muertes entre los latinos se debe a enfermedades del corazón.

## Picture Card 1.5

### Say:

- Heart disease is a serious health problem for Latinos.
- It is the number one cause of death among Latinos in the United States.
- About one in four deaths among Latinos is due to heart disease.





## Dibujo educativo 1.6

### Diga:

Ustedes oirán hablar de los “factores de riesgo”. Así se llaman las características o hábitos que contribuyen a que una persona tenga más probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. Algunas de estas características no se pueden cambiar, como la edad, la historia médica familiar y el hecho de ser hombre o mujer. Pero lo bueno es que uno sí puede hacer algo acerca de algunos de los factores de riesgo como:

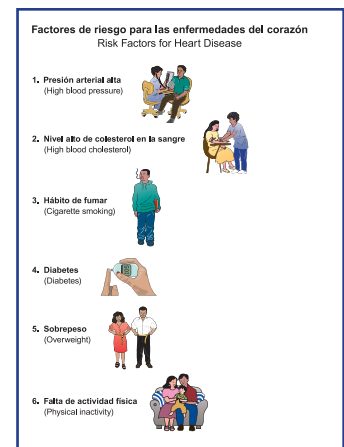
- La presión arterial alta
- Un nivel alto de colesterol en la sangre
- El hábito de fumar
- La diabetes
- El sobrepeso
- Falta de actividad física

## Picture Card 1.6

### Say:

You will hear about something called risk factors. Risk factors are traits or habits that make a person more likely to get heart disease. Some risk factors—such as age, family history, and being a man or a woman—are things you cannot change. But the good news is that you can do something about some risk factors, such as:

- High blood pressure
- High blood cholesterol
- Cigarette smoking
- Diabetes
- Overweight
- Physical inactivity





# Factores de riesgo para las enfermedades del corazón

## Risk Factors for Heart Disease

1. **Presión arterial alta**  
(High blood pressure)



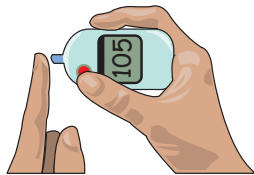
2. **Nivel alto de colesterol en la sangre**  
(High blood cholesterol)



3. **Hábito de fumar**  
(Cigarette smoking)



4. **Diabetes**  
(Diabetes)



5. **Sobrepeso**  
(Overweight)



6. **Falta de actividad física**  
(Physical inactivity)



## Dibujo educativo 2.1

### Diga:

Una arteria normal permite que la sangre corra libremente. Un ataque al corazón ocurre cuando se bloquea una de las arterias coronarias por donde pasa la sangre que va a alguna parte del corazón.

Veamos cómo esto pasa.

- Las enfermedades del corazón, que pueden causar un ataque al corazón, se desarrollan a través del tiempo. Los depósitos de grasa se acumulan dentro de las arterias coronarias. Cuando esto pasa, las arterias se estrechan y no pueden pasar suficiente sangre, oxígeno y nutrientes para responder a las necesidades del corazón.
- Las arterias coronarias generalmente se obstruyen por un coágulo. Cuando esto pasa, se corta el flujo de sangre y comienza el ataque al corazón.
- Si la obstrucción continúa, parte del músculo del corazón comenzará a morir.

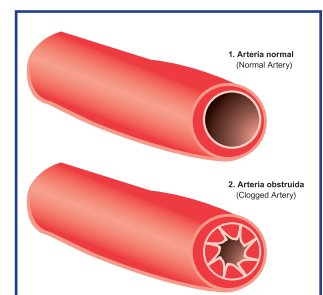
## Picture Card 2.1

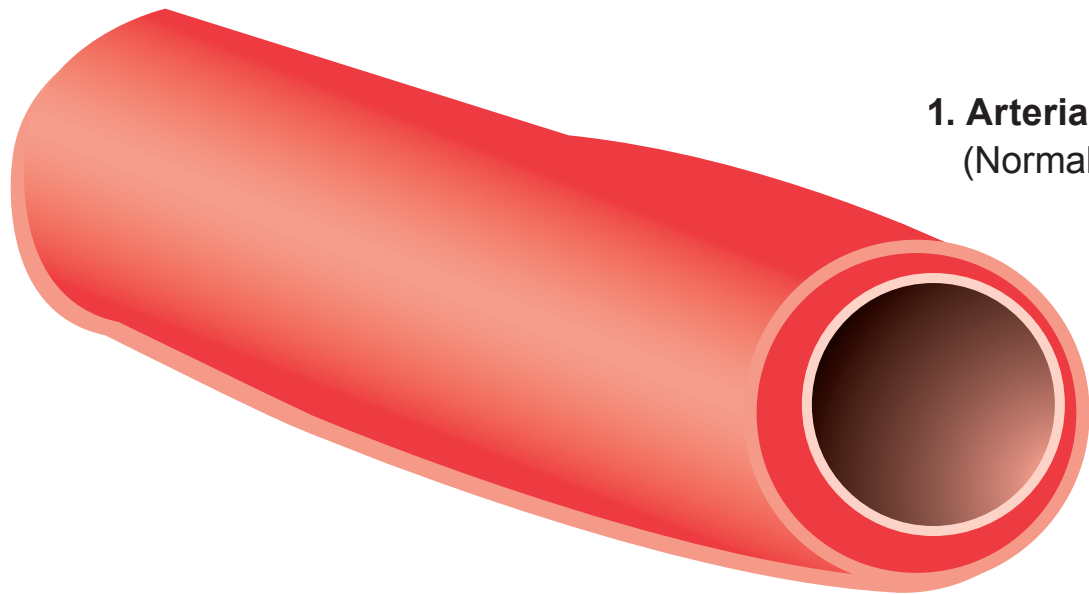
### Say:

A normal artery allows blood to flow freely. A heart attack occurs when the blood supply going to a portion of the heart through one of the coronary arteries is blocked.

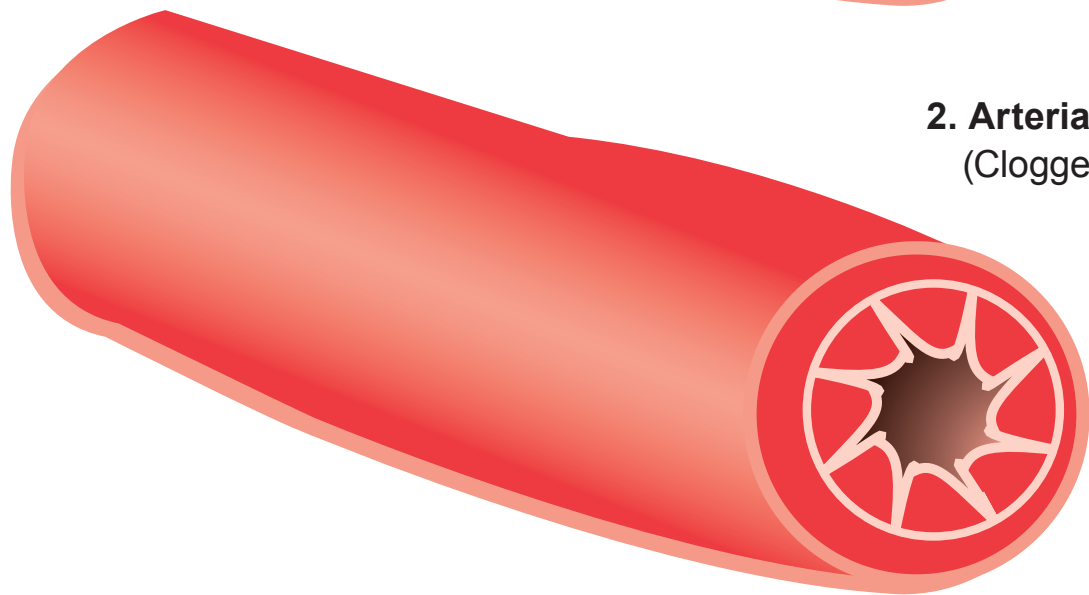
Here's how this happens.

- Heart disease, which can lead to a heart attack, develops over time. Fatty deposits build up on the inside of the coronary arteries. When this happens, the arteries become narrow, and not enough blood, oxygen, and nutrients get through to meet the needs of the heart.
- The coronary arteries can become blocked, usually by a clot. When this happens, the blood flow is closed off, and a heart attack happens.
- If the blockage continues, part of the heart muscle will start to die.





**1. Arteria normal**  
(Normal Artery)



**2. Arteria obstruida**  
(Clogged Artery)

## Dibujo educativo 2.2

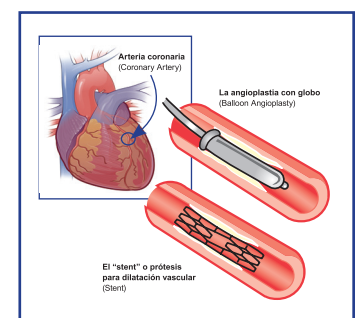
### Diga:

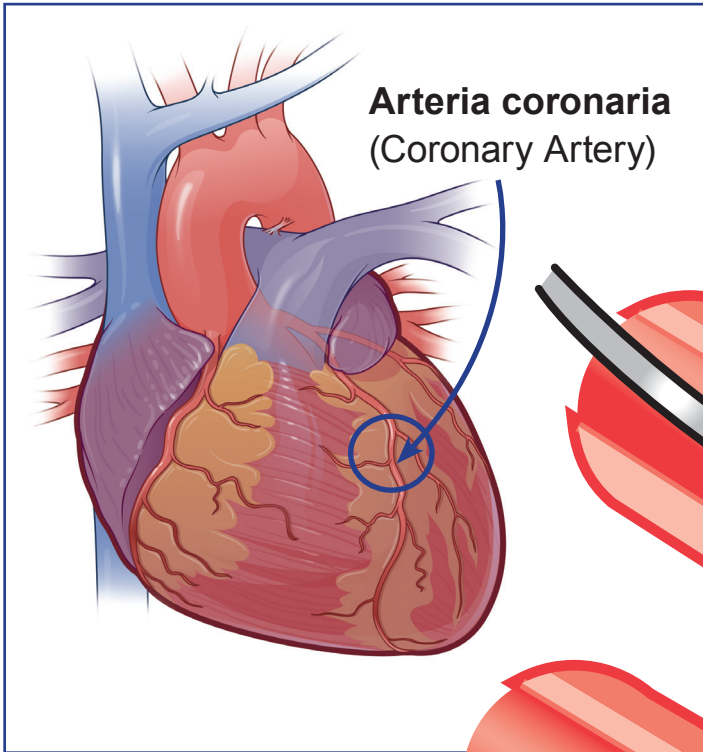
- Hay un tratamiento que se llama angioplastia. Se coloca un globo en la arteria coronaria y se infla para abrir la arteria. Esto restaura el flujo de sangre.
- A veces con la angioplastia, los doctores insertan un stent o prótesis para dilatación vascular. El stent es un tubo de alambre de malla.
- El stent se queda dentro de la arteria y la mantiene abierta para mejorar el flujo de sangre al corazón.

## Picture Card 2.2

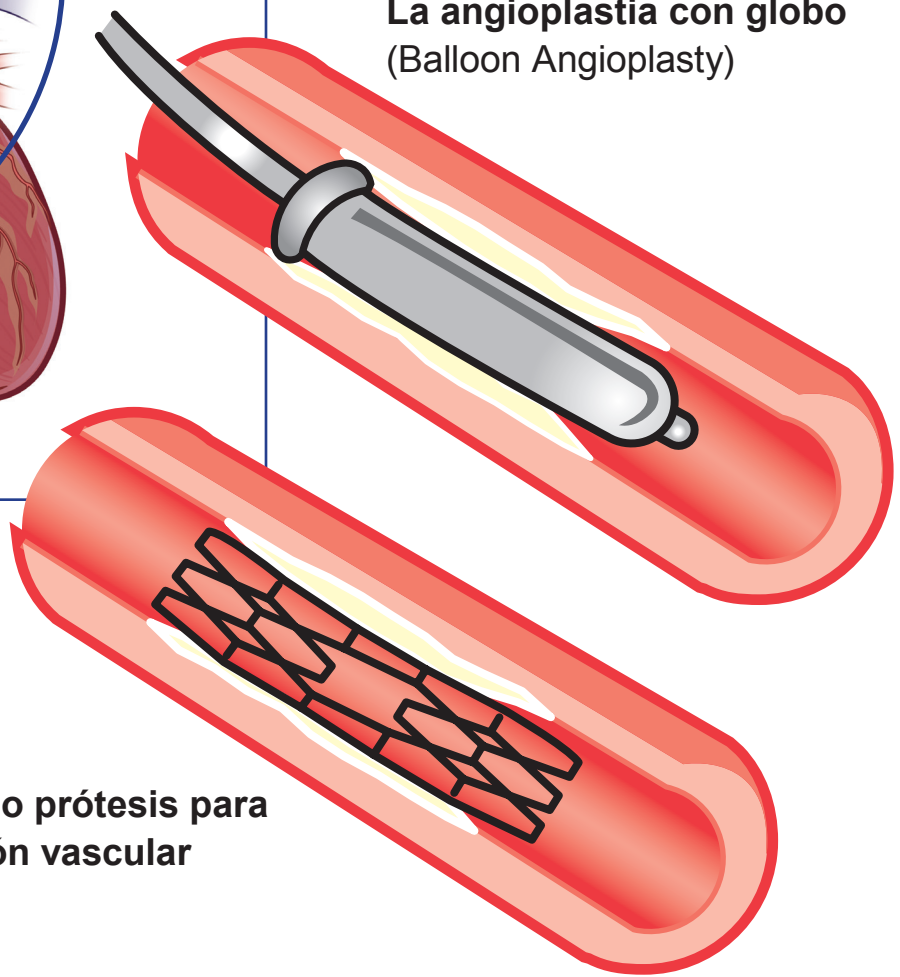
### Say:

- There is a treatment called angioplasty. A balloon is placed in the coronary artery and inflated to open the artery. This restores the blood flow.
- Sometimes with angioplasty, doctors will insert a stent. A stent is a wire mesh tube.
- The stent stays in the artery and keeps it open to improve blood flow to the heart.





**La angioplastia con globo**  
(Balloon Angioplasty)





## Dibujo educativo 2.3

### Diga:

Estos son algunos de los síntomas que se reportan con más frecuencia por hombres y mujeres que han tenido un ataque al corazón:

- Presión en la mitad del pecho que dura más de unos minutos y que puede ser incómoda o parecer una constricción o una sensación de llenura o dolor.
- Molestia o incomodidad en uno o ambos brazos o en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago
- Dificultad para respirar con o sin molestia en el pecho.
- Sudor frío
- Sensación de mareo
- Náusea o malestar en el estómago

## Picture Card 2.3

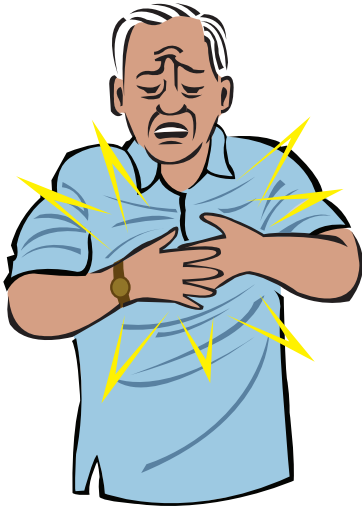
### Say:

These are the warning signs most commonly reported by women and men who have had heart attacks:

- Chest discomfort in the center of the chest that lasts more than a few minutes. It can feel like uncomfortable pressure, squeezing, fullness, or pain.
- Discomfort in one or both arms or the back, neck, jaw, or stomach
- Shortness of breath with or without chest discomfort
- Cold sweat
- Feeling light-headed
- Nausea or feeling sick to the stomach



**Presión en el pecho**  
(Chest discomfort)



**Molestia o incomodidad en el brazo, espalda o estómago**  
(Arm, back, or stomach discomfort)



**Molestia o incomodidad en el cuello o en la mandíbula**  
(Neck or jaw discomfort)



**Dificultad para respirar**  
(Shortness of breath)



**Sensación de mareo o de sudor frío**  
(Feeling light-headed or breaking into a cold sweat)



**Malestar en el estómago o náusea**  
(Nausea or feeling sick to your stomach)

## Dibujo educativo 2.4

### Diga:

Ahora ya conocen los síntomas de un ataque al corazón. Hablen con su familia y amigos sobre estos síntomas y la importancia de llamar al 9-1-1 de inmediato.

## Picture Card 2.4

### Say:

You now know the warning signs of a heart attack. Talk to your family and friends about these signs and the importance of calling 9-1-1 right away.





## Dibujo educativo 2.5

### Diga:

Ustedes, así como los demás adultos de la familia, deben hablar con el médico sobre el riesgo que tienen de un ataque al corazón y cómo disminuirlo.

## Picture Card 2.5

### Say:

You and other adults in your family should talk to your doctor about your risk of a heart attack and how to lower it.







## Dibujo educativo 2.6

### Diga:

Tanto ustedes como sus familias deben tener un plan de acción en caso de una emergencia. Este plan incluye una tarjeta de emergencia para que los proveedores de cuidados de la salud tengan la información que necesitan sobre ustedes en caso de una emergencia.

La tarjeta de emergencia incluye:

- Nombre, relación y número de teléfono de los contactos que se deben llamar en caso de una emergencia
- Los números de emergencia en su área
- Cualquier problema médico que tenga
- Los medicamentos que toman
- Alergias conocidas
- El nombre y número de teléfono de su médico o clínica
- Cualquier otra información de importancia

## Picture Card 2.6

### Say:

You and your family should have a plan of action in case of emergency. This plan includes an emergency card that gives health care providers the information they need to know about you in case of an emergency.

This emergency card should include:

- Name, relationship, and phone number of emergency contacts who should be called if you have to go to the hospital
- Emergency numbers in your area
- Your health conditions
- Medicines you are taking
- Known allergies
- Name and phone number of your doctor or clinic
- Any other important information





## Dibujo educativo 3.1

### Pregunte:

¿Cómo creen ustedes que la actividad física les puede ayudar?

### Diga:

La actividad física les puede ayudar a:

- Fortalecer el corazón y los pulmones.
- Formar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables.
- Controlar el peso.
- Tener más energía.
- Sentirse mejor acerca de sí mismo.
- Reducir el estrés.
- Disminuir los sentimientos de depresión y ansiedad.
- Dormir mejor.

## Picture Card 3.1

### Ask:

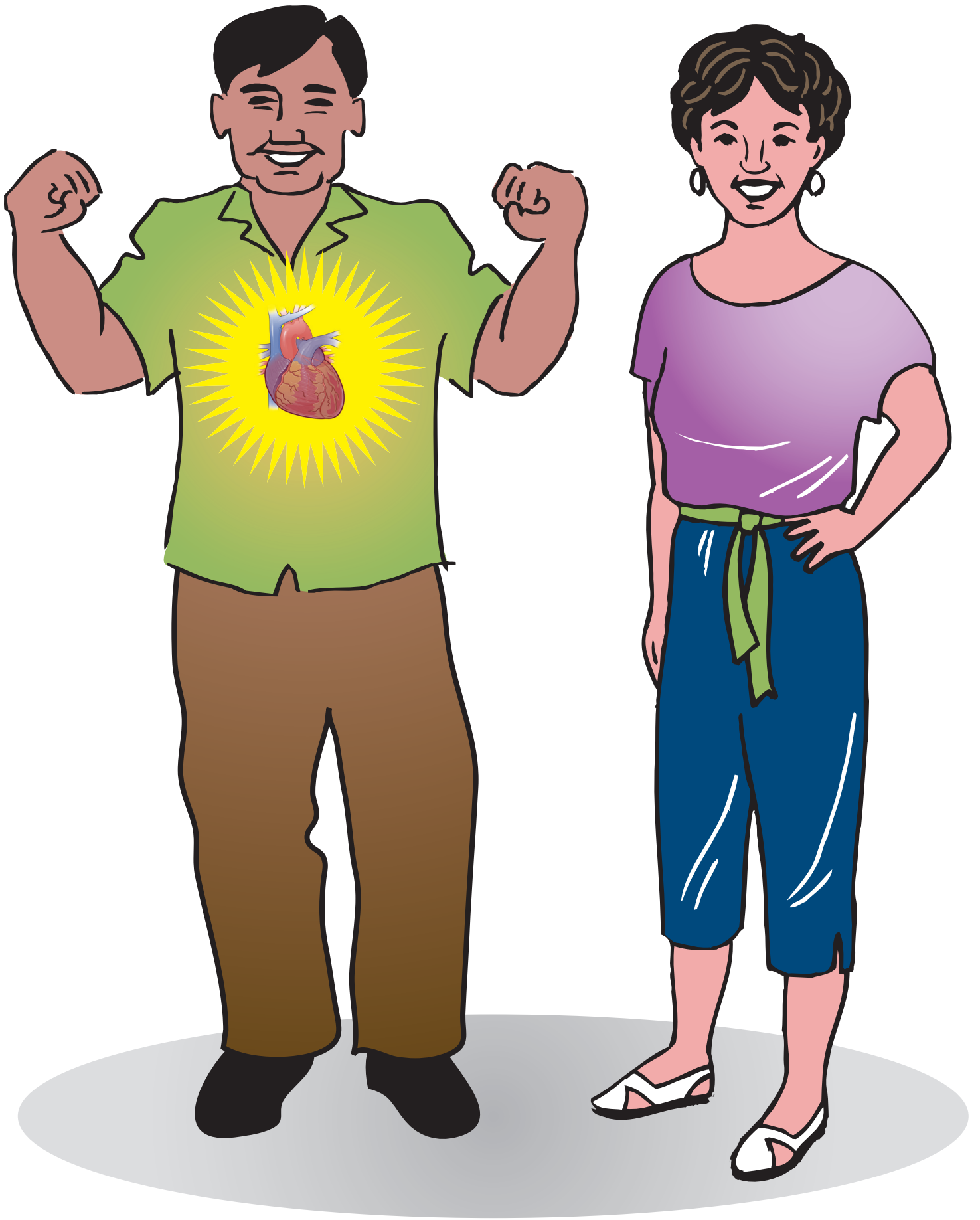
How do you think physical activity can help you?

### 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.
- Feel better about yourself.
- Lower your stress.
- Reduce feelings of depression and anxiety.
- Sleep better.





## Dibujo educativo 3.2

### Diga:

La actividad física también les puede ayudar a:

- Bajar la presión arterial.
- Controlar el colesterol en la sangre.
- Disminuir la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y cáncer.

Si usted tiene alguno de estos factores de riesgo, consulte con un doctor antes de comenzar un programa de actividad física.

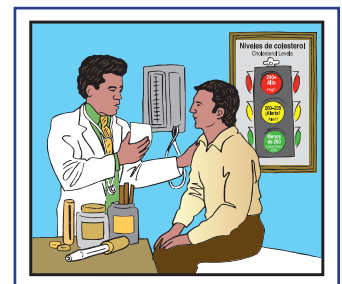
## Picture Card 3.2

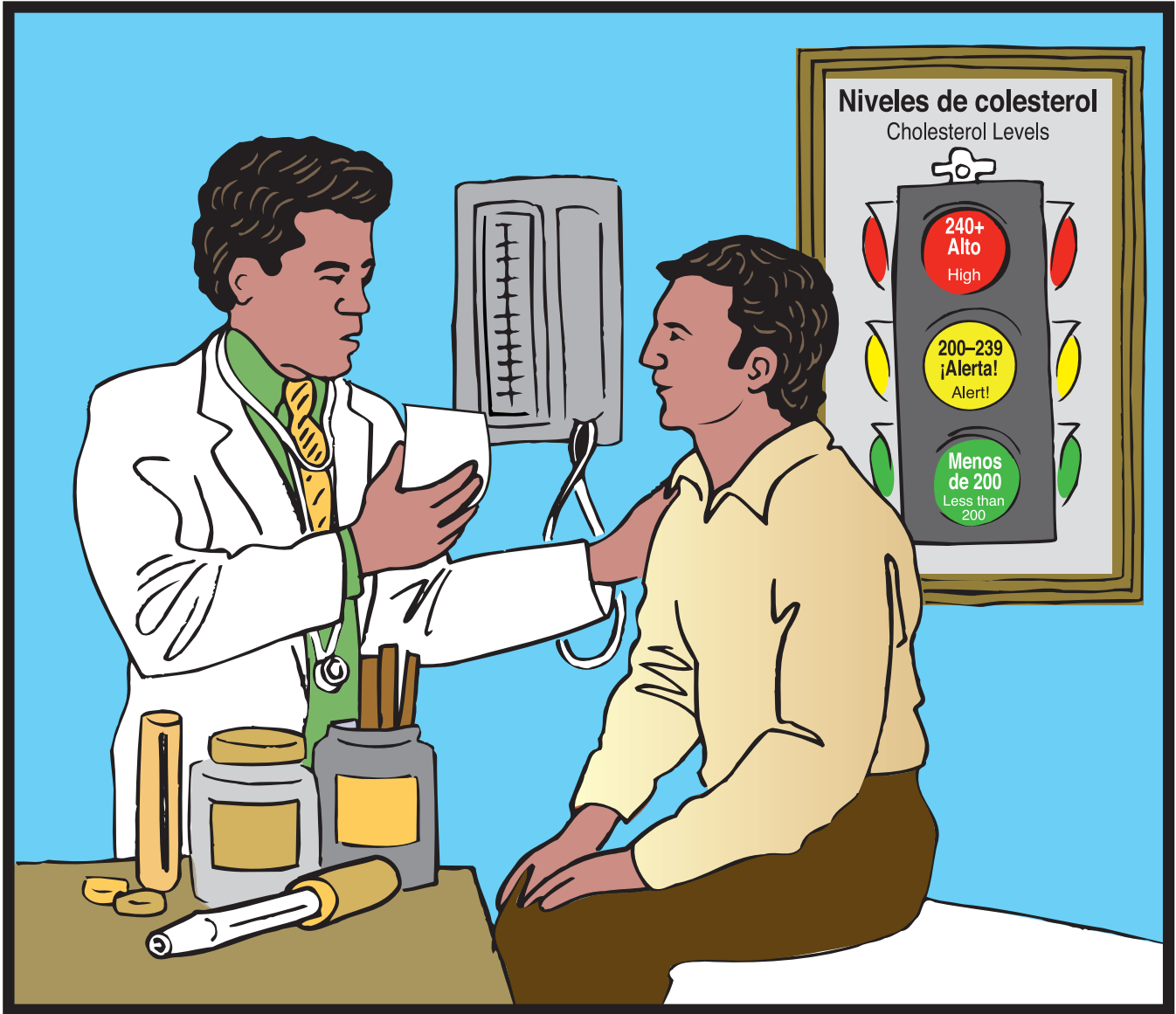
### Say:

Physical activity also can help you:

- Lower your blood pressure.
- Control your blood cholesterol.
- Lower your chance of getting heart disease, diabetes, and cancer.

If you have any of these risk factors, it is important to talk to a doctor before starting a physical activity program.





## Dibujo educativo 3.3

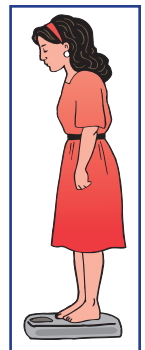
### Diga:

Las personas se sienten mejor cuando están activas. La actividad física les puede ayudar a mantener un peso saludable o a perder peso si tienen sobrepeso.

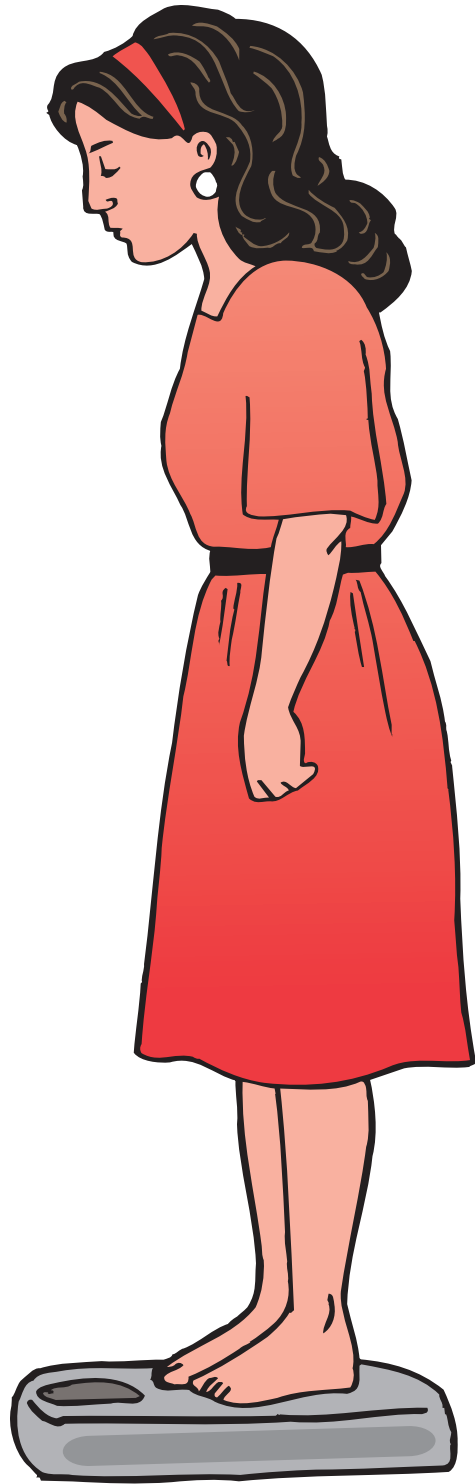
## Picture Card 3.3

### Say:

People feel better when they are active. Physical activity may help you maintain a healthy weight or lose weight if you are overweight.







## Dibujo educativo 3.4

### Diga:

Tal vez quieran comenzar con actividades **moderadas** (es decir, de un nivel medio). Las actividades moderadas requieren que ustedes hagan un poco de esfuerzo físico, pero les permiten mantener una conversación mientras las hacen. Las actividades moderadas incluyen:

- Caminar a paso ligero
- Trabajar en el jardín (rastrillar hojas, cortar el pasto o césped)
- Bailar (salsa, merengue)
- Realizar mantenimiento de la casa (pintar)
- Lavar y encerar el carro
- Restregar los pisos y lavar las ventanas
- Levantar pesas
- Jugar softbol
- Hacer ejercicios en el suelo como flexiones de pecho o abdominales

## Picture Card 3.4

### Say:

You may want to start with **moderate** (medium-level) activities. Moderate activities should require you to make some physical effort, but you should be able to have a conversation comfortably while doing them. Moderate activities include:

- Walking at a brisk pace
- Gardening (mowing, raking)
- Dancing (salsa, merengue)
- Making home repairs (painting)
- Washing and waxing a car
- Scrubbing floors and washing windows
- Weightlifting
- Playing softball
- Doing floor exercises (pushups, situps)





## Dibujo educativo 3.5

### Diga:

Después de un tiempo podrán pasar a hacer actividades más **vigorosas** (es decir, de alto nivel). Las actividades vigorosas requieren un esfuerzo físico más grande y aceleran los latidos del corazón y la respiración. Generalmente, no se puede mantener una conversación mientras se hace alguna actividad vigorosa. Las actividades vigorosas incluyen:

- Jugar fútbol, baloncesto o béisbol
- Correr o trotar
- Nadar varios largos de piscina
- Saltar la soga
- Andar en bicicleta rápidamente o en subida
- Hacer ejercicios aeróbicos
- Patinar
- Hacer trabajo fuerte de construcción

## Picture Card 3.5

### Say:

After a while, you will be able to do more **vigorous** (high-level) activities. Vigorous activities require lots of physical effort and make your heart rate and breathing much faster. You usually can't carry on a conversation comfortably while you are doing vigorous activities. Vigorous activities include:

- Playing soccer, basketball, or baseball
- Running or jogging
- Swimming laps
- Jumping rope
- Bicycling fast or uphill
- Doing aerobics
- Skating
- Performing heavy construction work





## Dibujo educativo 3.6

### Diga:

Si ustedes no pueden dedicar de 30 a 60 minutos a la vez a la actividad física, dividan la actividad en períodos de 10 minutos o más. Lo importante es el tiempo total que dediquen a hacer actividad física. Asegúrense de que el tiempo total sume entre 30 y 60 minutos la mayoría de los días.

Por ejemplo, si solamente pueden hacer 30 minutos de actividad física al día:

Usen una bicicleta estacionaria (fija) por 10 minutos antes de ir al trabajo. 10

Hagan una caminata de 10 minutos con su familia después del trabajo. +10

Más tarde, hagan ejercicios aeróbicos por 10 minutos más. +10

30 minutos

## Picture Card 3.6

### Say:

If you can't set aside 30 or 60 minutes at one time to be active, you can break your activity into shorter periods of 10 minutes or longer. It's the total time of physical activity that is important. Just make sure that the total time adds up to 30 or 60 minutes on most days.

For example, if you can only do 30 minutes of physical activity a day:

Ride your stationary bike for 10 minutes before you go to work. 10

Take a 10-minute walk with your kids after work. +10

Do aerobic dance for 10 minutes later in the day. +10

30 minutes



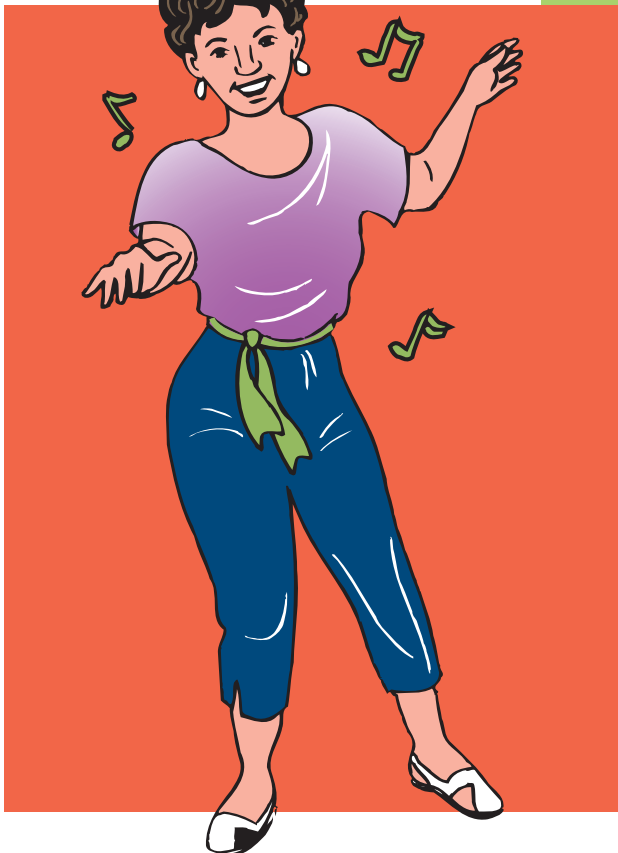
**10 minutos** (minutes)



**+ 10 minutos** (minutes)



**+ 10 minutos** (minutes)



**= 30 minutos**  
(minutes)

## Dibujo educativo 3.7

### Diga:

Si tienen más tiempo, pueden ir añadiendo más actividades hasta llegar a los 60 minutos por día.  
Por ejemplo:

Usen una bicicleta estacionaria por 10 minutos antes de ir al trabajo. 10

Caminen 15 minutos con sus compañeros del trabajo durante la hora de almuerzo. +15

Bailen con su familia al ritmo de su música favorita. +15

Levanten pesas mientras se está cocinando la cena. +10

Hagan ejercicios aeróbicos por 10 minutos más tarde. +10

60 minutos

## Picture Card 3.7

### Say:

If you have more time, you can build up to 60 minutes a day with activities like these:

Use your stationary bike for 10 minutes before you go to work. 10

Take a 15-minute walk with coworkers during your lunch break. +15

Dance with your family to your favorite music. +15

Lift weights (dumbbells) while dinner is cooking. +10

Do aerobic exercises for 10 minutes later in the day. +10

60 minutes





**10 minutos** (minutes)



**+ 10 minutos** (minutes)



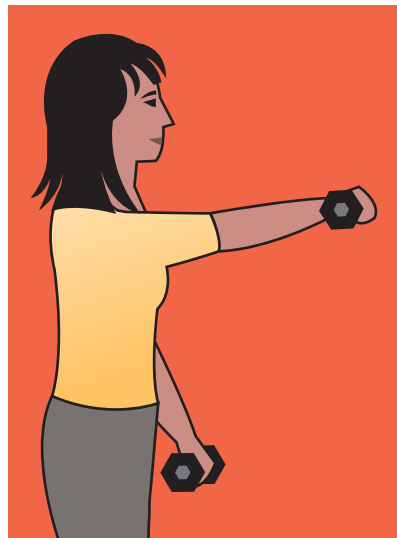
**+ 15 minutos** (minutes)



**+ 15 minutos** (minutes)



**+ 10 minutos** (minutes)



**= 60  
minutos  
(minutes)**

## Dibujo educativo 4.1

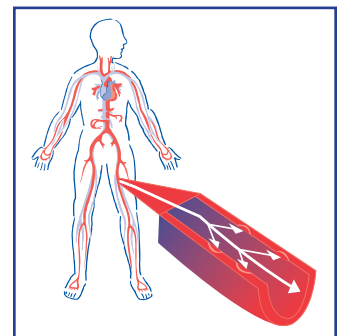
### Diga:

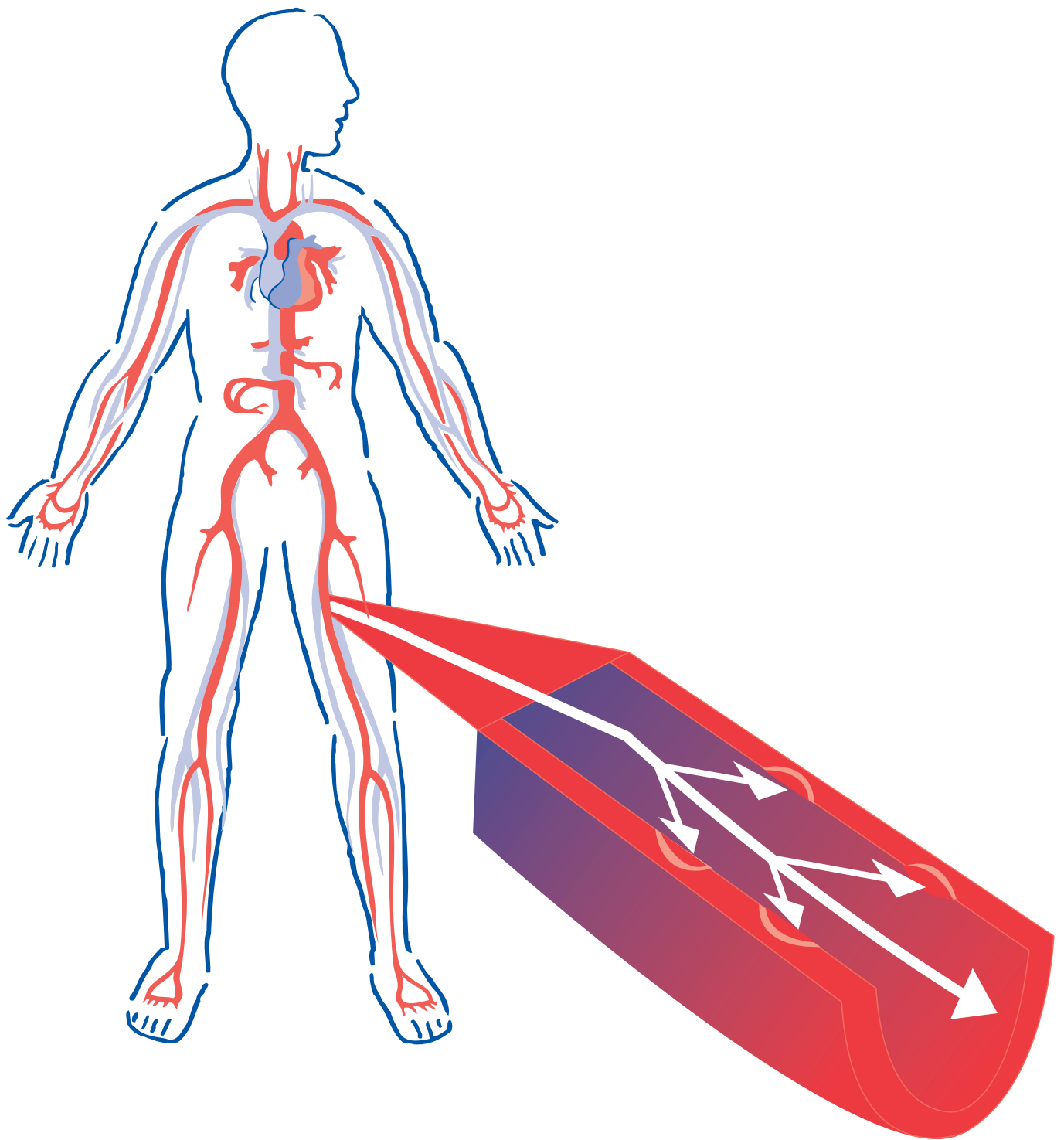
La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial se necesita para que circule la sangre por todo el cuerpo.

## Picture Card 4.1

### Say:

Blood pressure is the force of blood against the walls of your arteries. Blood pressure is needed to move the blood through your body.





## Dibujo educativo 4.2

### Diga:

La lectura de la presión arterial consiste de dos números. La presión sistólica (cuando el corazón late) sobre la presión diastólica (cuando el corazón se relaja entre latidos).

Se escribe la medida como un número encima del otro, con el número sistólico arriba y el número diastólico abajo. Por ejemplo, una lectura de la presión de la sangre de 120/80 mm Hg (milímetros de mercurio) se lee como “120 sobre 80”.

Es importante que sepan y que recuerden cuál es su presión arterial. Anoten sus números cada vez que se hacen medir la presión arterial.

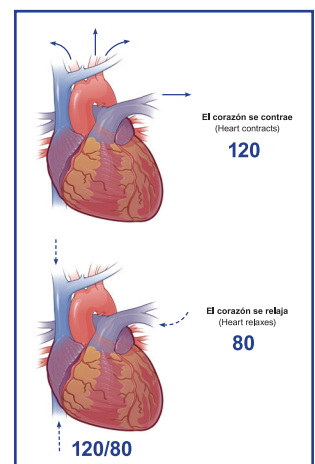
## Picture Card 4.2

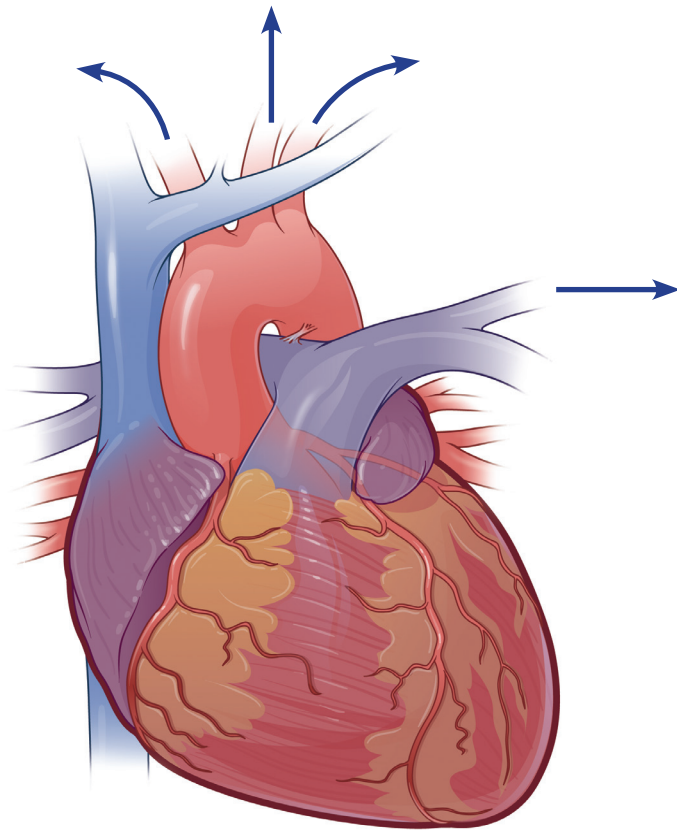
### Say:

Blood pressure is recorded as two numbers—the systolic pressure (as the heart beats) and the diastolic pressure (as the heart relaxes between beats).

The measurement is written one above the other, with the systolic number on top and the diastolic number on the bottom. For example, a blood pressure measurement of 120/80 mmHg (millimeters of mercury) is expressed verbally as “120 over 80.”

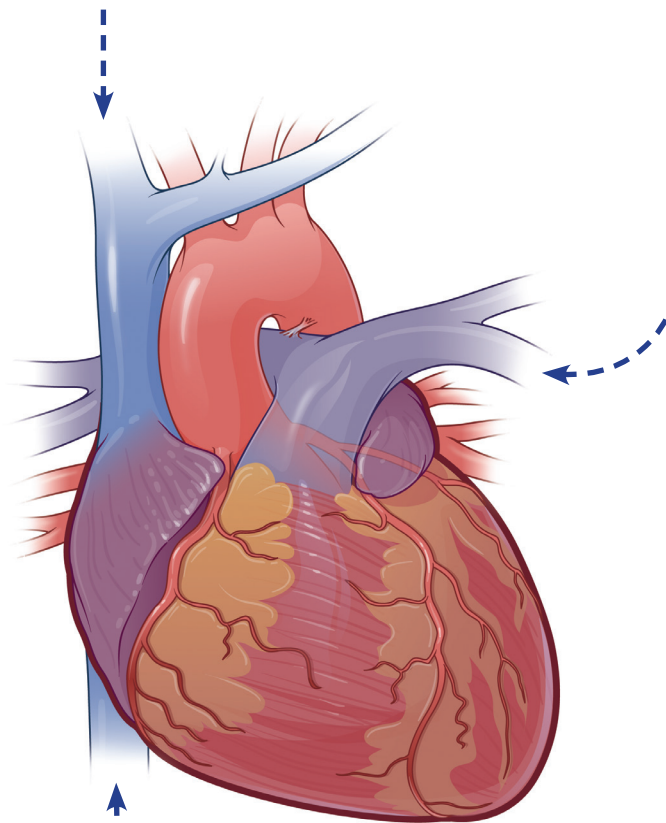
It is important to keep track of your blood pressure numbers. Write down your numbers every time you have your blood pressure checked.





**El corazón se contrae**  
(Heart contracts)

**120**



**El corazón se relaja**  
(Heart relaxes)

**80**

**120/80**

## Dibujo educativo 4.3

### Diga:

Cuando se tiene presión arterial alta o hipertensión, el corazón tiene que bombear más fuerte que lo necesario para llevar la sangre a todas las partes del cuerpo.

La presión arterial alta aumenta las probabilidades de tener un ataque al corazón o al cerebro, problemas de los riñones y ceguera.

A la presión arterial alta se la conoce como la “asesina silenciosa” porque generalmente no presenta síntomas. La mayoría de personas que la tienen no se sienten enfermas hasta que les da un ataque al corazón o al cerebro o cualquier otro problema causado por la presión arterial alta.

### Diga:

La presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo para un ataque al cerebro.

## Picture Card 4.3

### Say:

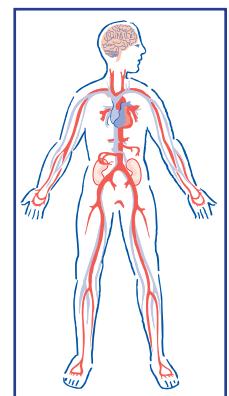
If you have high blood pressure, or hypertension, it means your heart has to pump harder than it should to get blood to all parts of your body.

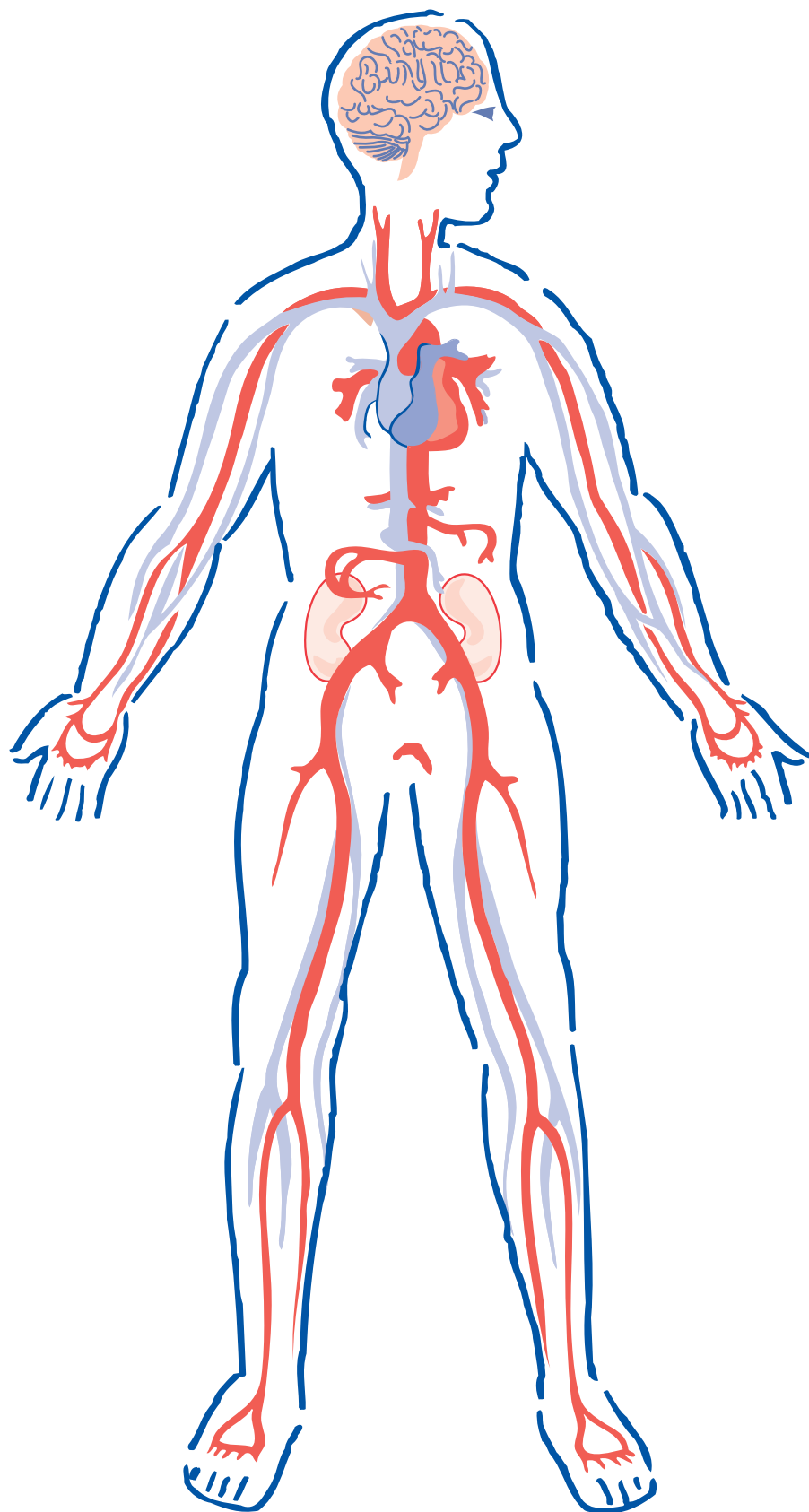
High blood pressure raises your chances for having a heart attack, a stroke, kidney problems, or becoming blind.

High blood pressure is also known as the “silent killer” because it often has no symptoms. Most people who have it don’t feel sick until they have a stroke, a heart attack, or some other problem caused by high blood pressure.

### Say:

High blood pressure is a major risk factor for stroke.





## Dibujo educativo 4.4

### Diga:

El ataque al cerebro también se conoce como derrame cerebral, ataque cerebral, apoplejía, embolia cerebral o accidente cerebrovascular. Ocurre cuando la sangre repentinamente deja de llegar al cerebro y las células del cerebro se mueren. El ataque al cerebro es muy grave y puede resultar en discapacidad o la muerte.

Los síntomas de un ataque al cerebro ocurren repentinamente. Se puede tener un solo síntoma o varios de ellos. Los síntomas de un ataque al cerebro incluyen:

- Falta de sensación en la cara, brazo o pierna (especialmente en un solo lado del cuerpo)
- Confusión, dificultad para hablar y para entender a los demás
- Problemas para ver con uno o ambos ojos
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de coordinación
- Dolor de cabeza fuerte

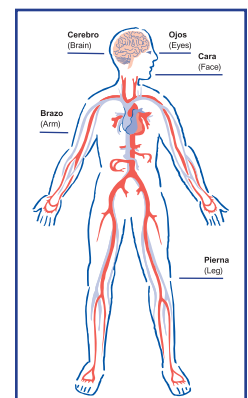
## Picture Card 4.4

### Say:

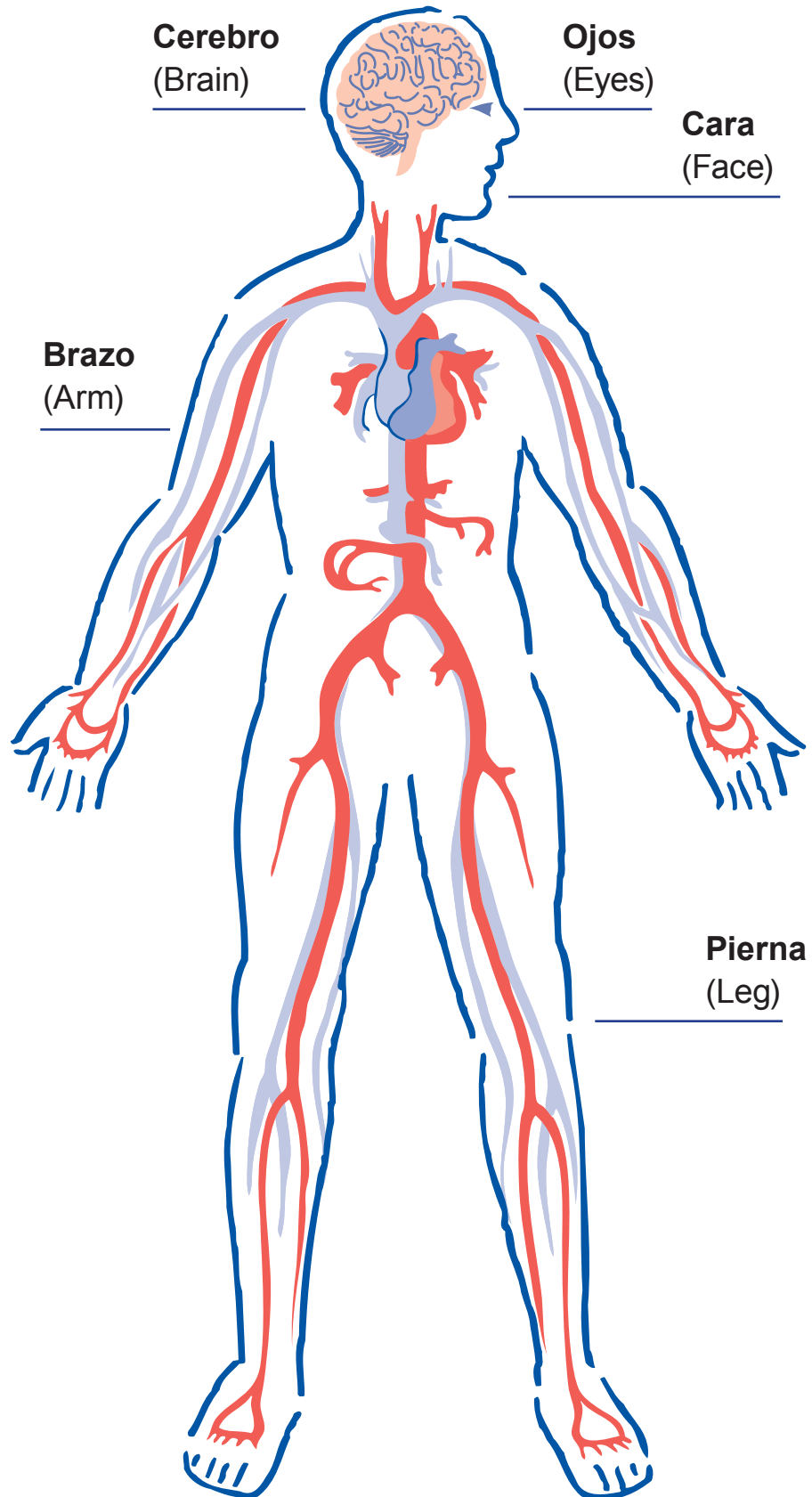
A stroke is also called a brain attack. A stroke happens when blood suddenly stops going to the brain, and brain cells die. A stroke is very serious and can lead to disability and death.

The warning signs of a stroke happen suddenly. A person may have one or more warning signs. 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







## Dibujo educativo 4.5

### Diga:

Medirse la presión arterial es fácil y no causa dolor. Medírsela por lo menos una vez al año es la mejor manera de averiguar si la tienen alta. Si ya saben que tienen la presión arterial alta o que tienen prehipertensión, deben medírsela más a menudo.

## Picture Card 4.5

### Say:

Measuring blood pressure is easy and does not hurt. The best way to find out if you have high blood pressure is to have it checked at least once a year. Check it more often if you already have high blood pressure or prehypertension.





## Dibujo educativo 4.6

### Diga:

Ahora hablemos sobre los alimentos que tienen un alto contenido de sodio.

Casi todo el sodio que comemos viene de los alimentos empaquetados, de las comidas de restaurantes y de las “comidas rápidas” (*fast foods*).

Algunos ejemplos son:

- Las verduras y sopas enlatadas regulares
- Las comidas preparadas congeladas
- Los chips salados
- Las carnes con alto contenido de sodio como las salchichas (hotdogs) y el tocino

Cuando comen fuera de su casa, la mayoría de los alimentos tienen un contenido alto de sodio. Si ustedes tienen la presión alta, traten de no comer afuera muy a menudo.

El sodio también proviene de la sal que se añade al cocinar o en la mesa.

## Picture Card 4.6

### Say:

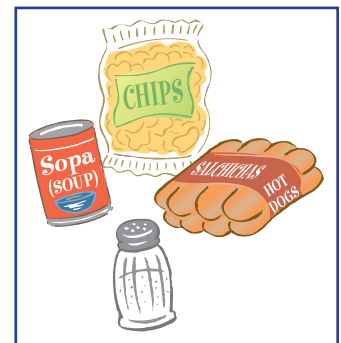
Let's talk about what foods are high in sodium. Most of the sodium that we eat comes from packaged foods, restaurants, and fast food.

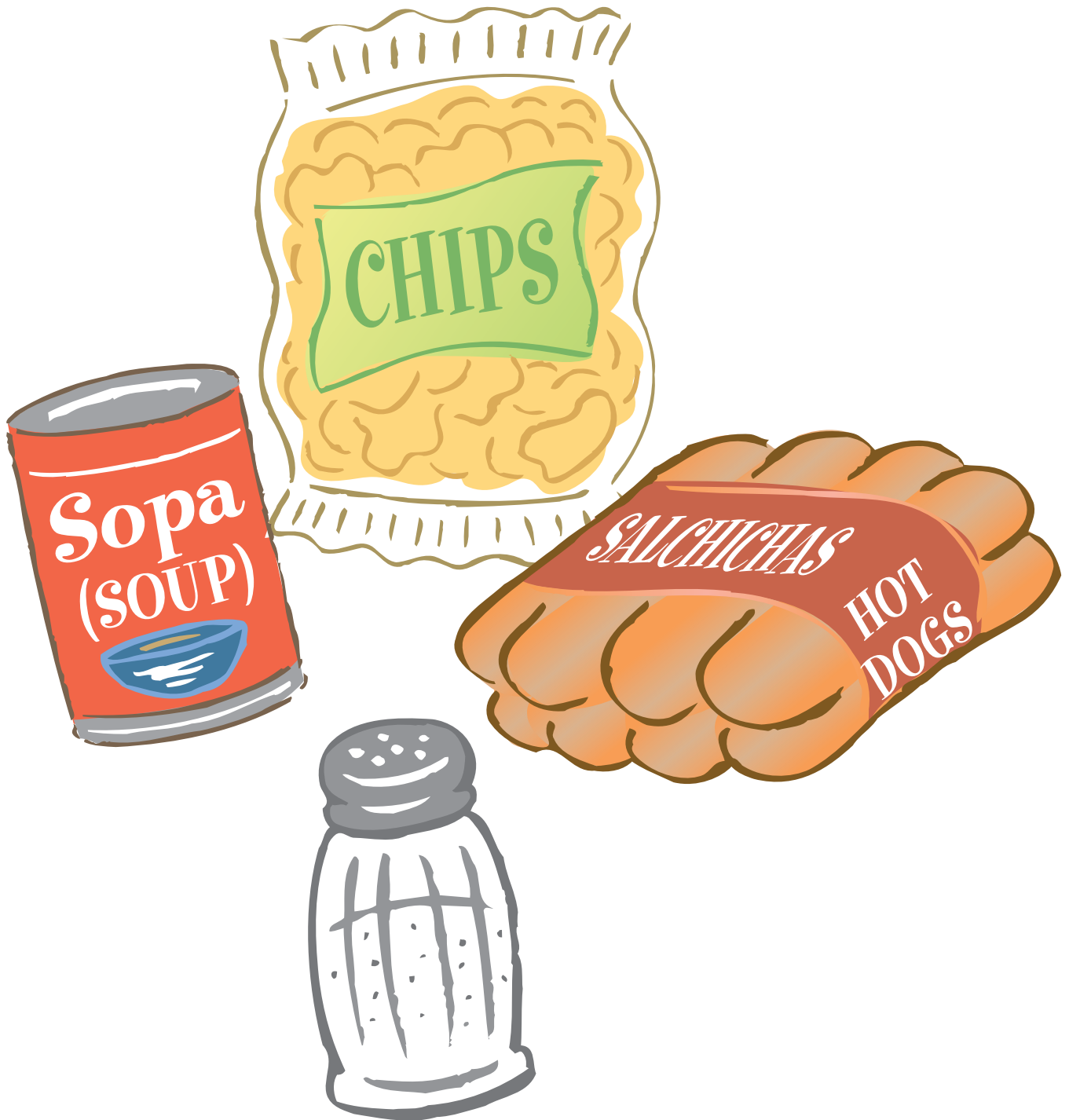
Examples of packaged foods are:

- Regular canned soups and vegetables
- Frozen dinners
- Salty chips
- Meats high in sodium, such as hotdogs and bacon

When you eat out, most of the food will be high in sodium. If you have high blood pressure, you should eat out less often.

Sodium also comes from salt added during cooking or at the table.





## Dibujo educativo 4.7

### Diga:

La etiqueta de los alimentos que se encuentra en los alimentos empaquetados es una de las mejores maneras que tenemos para elegir alimentos saludables.

En este dibujo, hemos encerrado al porcentaje del valor diario de sodio dentro de un círculo en la etiqueta de los alimentos del paquete de sopa de fideo oriental.

El contenido de sodio del mismo alimento puede variar de una marca a otra o de acuerdo a la forma en que ha sido empaquetado. Comparen las etiquetas de los alimentos para elegir los que tengan menos sodio.

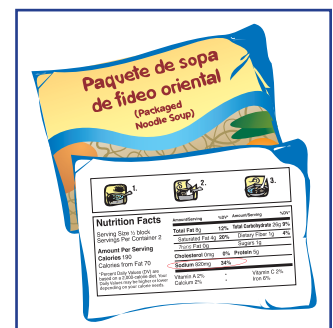
## Picture Card 4.7

### Say:

The food label found on packaged foods is one of the best tools we have for choosing foods for a healthy diet.

In this picture, the Percent Daily Value for sodium in packaged noodle soup is circled on the food label.

The sodium content of the same food can vary depending on how it is packaged or what brand it is. Compare food labels to choose foods that are lower in sodium.



# Paquete de sopa de fideo oriental

(Packaged Noodle Soup)



1.



2.



3.

## Nutrition Facts

Serving Size ½ block  
Servings Per Container 2

### Amount Per Serving

**Calories 190**

Calories from Fat 70

\*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000-calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>	<b>Total Carbohydrate</b> 26g	<b>9%</b>
Saturated Fat 4g	<b>20%</b>	Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g		Sugars 1g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	<b>Protein</b> 5g	
<b>Sodium</b> 820mg	<b>34%</b>		
Vitamin A 2%	:	Vitamin C 2%	
Calcium 2%	:	Iron 6%	

## Dibujo educativo 5.1

### Diga:

El colesterol viene de dos fuentes:

1. **El hígado fabrica todo el colesterol que el cuerpo necesita para mantenerlo saludable.** Una vez producido, el colesterol circula por la sangre. El colesterol que circula por la sangre se llama colesterol sanguíneo.
2. **El colesterol también proviene de los alimentos que comemos.** Los alimentos que vienen de animales tienen colesterol. El colesterol que viene de los alimentos que comemos se llama colesterol alimentario. Otros tipos de grasa en los alimentos que aumentan el nivel de colesterol son las grasas saturadas y las grasas *trans*.

Si tienen un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, corren más riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro y varios otros problemas de salud.

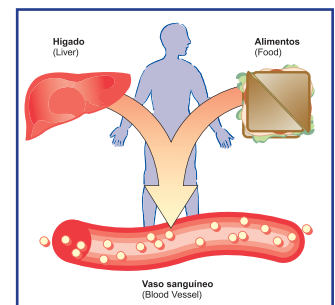
## Picture Card 5.1

### Say:

Cholesterol comes from two sources:

1. **Your liver makes all the cholesterol your body needs to keep you healthy.** When cholesterol is produced, it goes into the bloodstream. The cholesterol that travels in your bloodstream is called blood cholesterol.
2. **Cholesterol also comes from the food you eat.** Foods that come from animals have cholesterol. The cholesterol from foods you eat is called dietary cholesterol. Other types of fat in foods that raise cholesterol are saturated fat and *trans* fat.

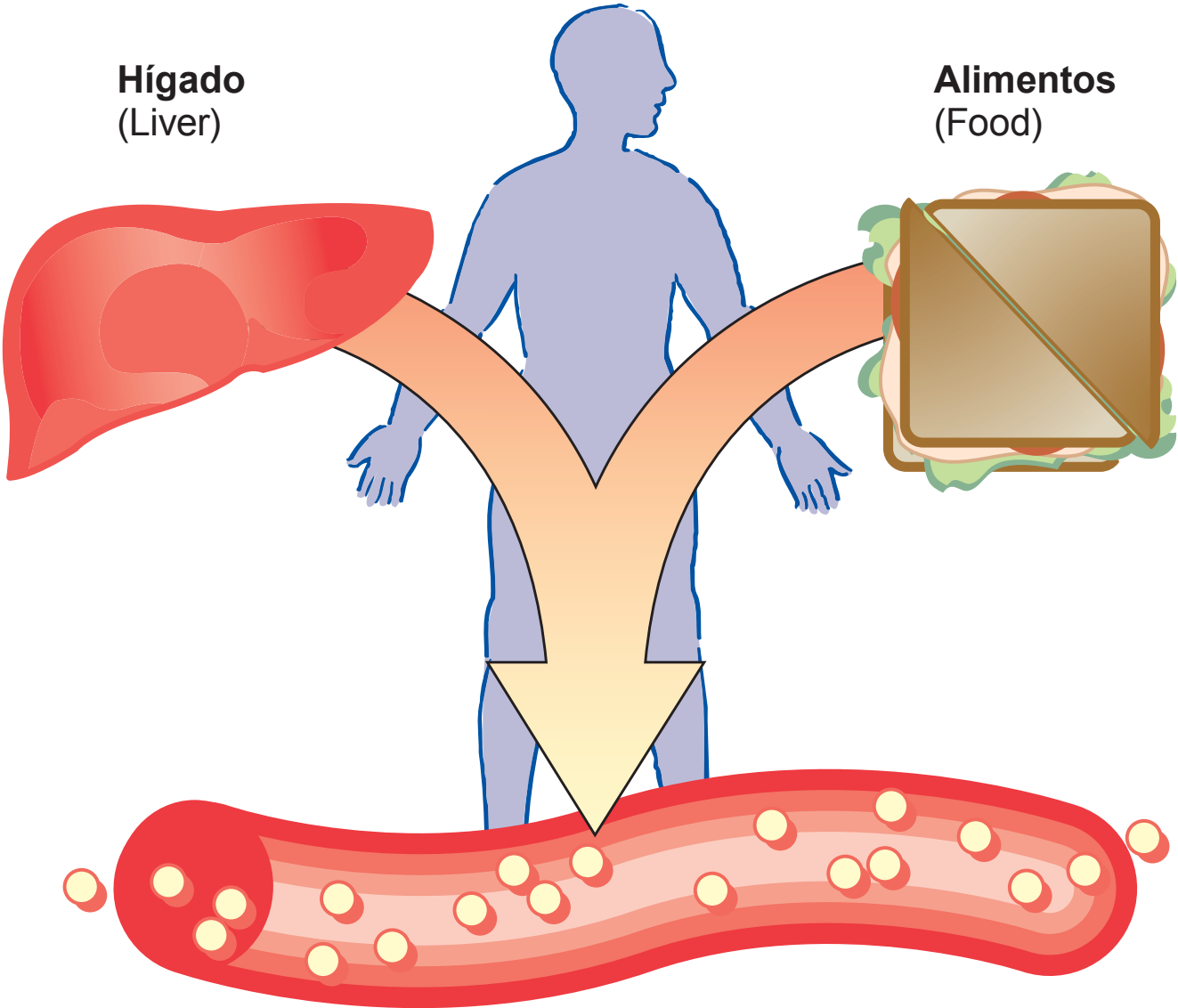
When too much cholesterol is in the blood, it leads to increased risk of a heart attack, stroke, or other health problems.





**Hígado**  
(Liver)

**Alimentos**  
(Food)



**Vaso sanguíneo**  
(Blood Vessel)

## Dibujo educativo 5.2

### Diga:

El colesterol circula por la sangre en la forma de paquetes llamados lipoproteínas. Esos paquetes están compuestos por grasa y proteína.

Las lipoproteínas de baja densidad, o LDL, transportan el colesterol a los vasos sanguíneos tapándolos como el sedimento o residuo en una tubería. Se le conoce al colesterol LDL como el colesterol “malo”.

El colesterol también viaja en la sangre dentro de las lipoproteínas de alta densidad o HDL. El colesterol HDL ayuda a quitar el colesterol acumulado en las arterias. Se le conoce como el colesterol “bueno”. Veámoslo de la siguiente manera:

- La persona LDL en el carro (colesterol “malo”) tira grasa y colesterol en la calle como lo hace el LDL en los vasos sanguíneos.
- La persona HDL (colesterol “bueno”) barre la grasa y el colesterol depositado por el LDL y lo desecha, como lo hacen los recolectores de basura. En el cuerpo esta función de limpieza la hace el hígado, cuando elimina la grasa y el colesterol.

## Picture Card 5.2

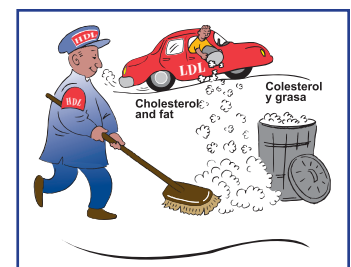
### Say:

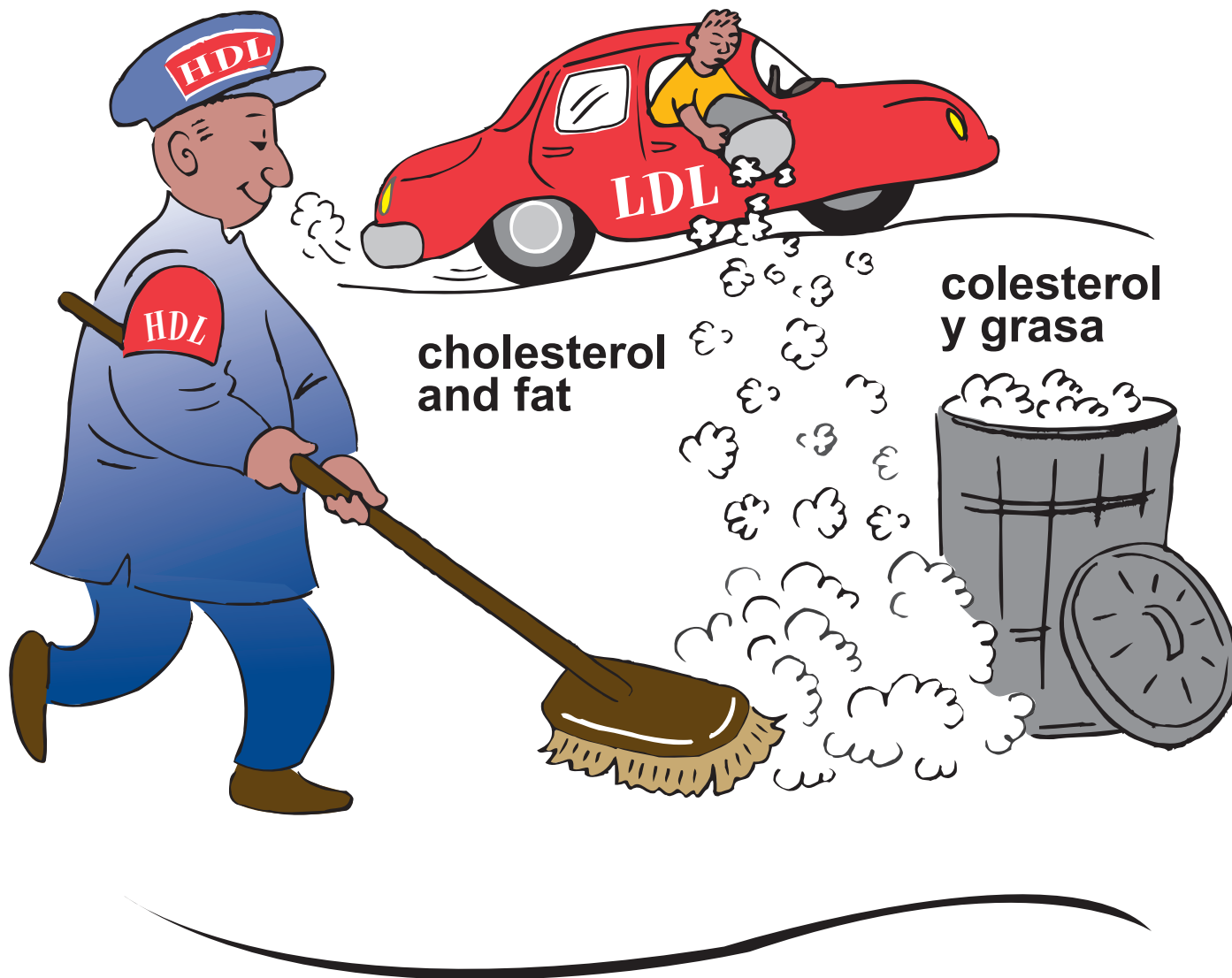
Cholesterol travels through the bloodstream as packages made from fat and protein called “lipoproteins.”

Low-density lipoproteins, or LDL, carry the cholesterol to your blood vessels, clogging them like rust in a pipe. LDL cholesterol is called the “bad” cholesterol.

Cholesterol also travels in the blood in high-density lipoproteins, or HDL. HDL (called “good” cholesterol) helps to remove cholesterol from your body. Picture it this way:

- The LDL person in the car (“bad” cholesterol) throws fat and cholesterol into the street as LDL does in blood vessels.
- The HDL person (“good” cholesterol) cleans up fat and cholesterol deposited by the LDL and puts it in the trash, like trash collectors.





## Dibujo educativo 5.3

### Pregunte:

¿Cómo pueden averiguar si tienen un nivel alto de colesterol o de grasas en la sangre?

### Diga:

El colesterol se mide con un análisis de sangre que puede llevarse a cabo en el consultorio del médico o en un lugar donde hacen este tipo de exámenes como en una feria de la salud.

El **perfil lípido** es el análisis de sangre que se hace en el consultorio del doctor. Es una prueba completa que mide los niveles de cada tipo de grasa en la sangre. Mide el colesterol total, el colesterol LDL, el colesterol HDL y los triglicéridos.

Tienen que estar en ayunas unas 12 horas antes de hacerse este examen. Se recomienda que los adultos mayores de 20 años se hagan este análisis.

## Picture Card 5.3

### Ask:

How do you find out if you have high blood cholesterol levels or too much fat in your blood?

### Say:

Your blood cholesterol levels are measured with a blood test. The test can be done at a doctor's office or at a cholesterol screening (for example, at a health fair).

A **lipid profile** is the blood test done at the doctor's office. It is a complete test to measure the levels of each of the fats in the blood. It measures total cholesterol, LDL cholesterol, HDL cholesterol, and triglycerides.

You have to fast for 12 hours before this test. This test is recommended for adults aged 20 or older.





## Dibujo educativo 5.4

### Diga:

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

Veamos el significado del **nivel total de colesterol**:

**Menor de 200 mg/dL es deseable.**

¡Buena noticia!

**200–239 es moderadamente alto.**

Dependiendo de los otros factores de riesgo que tengan, pueden tener un mayor riesgo para las enfermedades del corazón. Es tiempo de cambiar lo que come, su nivel de actividad y cuánto pesa.

**Mayor de 240 es alto.**

Ustedes tienen un alto riesgo de tener las arterias obstruidas y un ataque al corazón. Pregúntenle a su médico cuál es su riesgo para enfermedades del corazón.

## Picture Card 5.4

### Say:

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

Here are what the **total cholesterol** numbers mean:

**Less than 200 is desirable.**

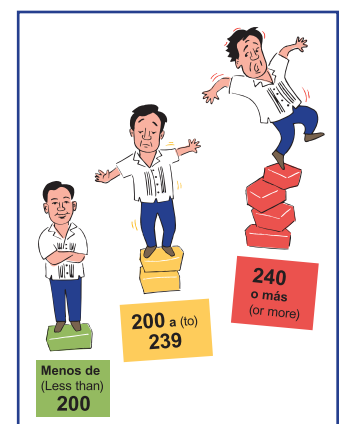
Good for you. Keep up the good work!

**200–239 is borderline high.**

Depending on your other risk factors, you may be at a higher risk for heart disease. It is time to make changes in what you eat, your activity, and your weight.

**240 or more is high.**

You are at a higher risk for clogged arteries and a heart attack. Ask your doctor what your risk is for heart disease.





**Menos de**  
**(Less than)**  
**200**



**200 a (to)**  
**239**



**240**  
**o más**  
**(or more)**

## Dibujo educativo 5.5

### Diga:

Los cinco factores que forman el síndrome metabólico son:

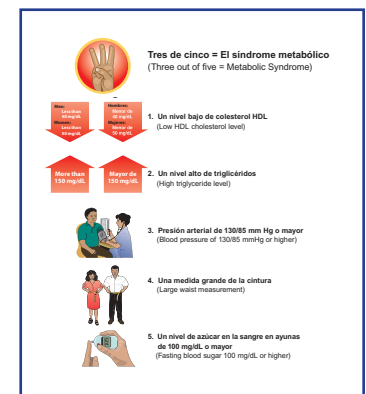
1. Un nivel bajo del colesterol HDL (el colesterol “bueno”):
  - menor de 50 mg/dL para las mujeres
  - menor de 40 mg/dL para los hombres
2. Un nivel de triglicéridos de 150 mg/dL o más
3. La presión arterial de 130/85 mmHg o más. Si cualquiera de los dos números está elevado, cuenta como factor de riesgo.
4. Una medida grande de cintura:
  - Más de 35 pulgadas (88.9 cm) en las mujeres
  - Más de 40 pulgadas (101.6 cm) en los hombres
5. Niveles de azúcar en la sangre en ayunas más altos de lo normal (100 o más)

## Picture Card 5.5

### Say:

The five factors that make up metabolic syndrome are:

1. A low HDL (“good”) cholesterol level:
  - Less than 50 mg/dL for women
  - Less than 40 mg/dL for men
2. A triglyceride level of 150 mg/dL or more
3. A blood pressure of 130/85 mmHg or more (either number that is high counts as a risk)
4. A large waist measurement:
  - Greater than 35 inches (88.9 centimeters) for women
  - Greater than 40 inches (101.6 centimeters) for men
5. Higher than normal fasting blood glucose level (100 or higher)







## Tres de cinco = El síndrome metabólico (Three out of five = Metabolic Syndrome)

**Men:**  
Less than  
40 mg/dL  
**Women:**  
Less than  
50 mg/dL

**Hombres:**  
Menor de  
40 mg/dL  
**Mujeres:**  
Menor de  
50 mg/dL

1. **Un nivel bajo de colesterol HDL**  
(Low HDL cholesterol level)

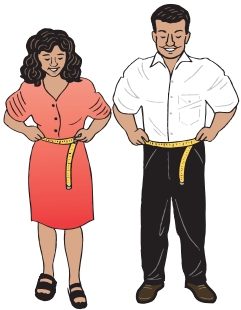
**More than  
150 mg/dL**

**Mayor de  
150 mg/dL**

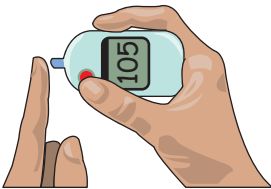
2. **Un nivel alto de triglicéridos**  
(High triglyceride level)



3. **Presión arterial de 130/85 mm Hg o mayor**  
(Blood pressure of 130/85 mmHg or higher)



4. **Una medida grande de la cintura**  
(Large waist measurement)



5. **Un nivel de azúcar en la sangre en ayunas de 100 mg/dL o mayor**  
(Fasting blood sugar 100 mg/dL or higher)

## Dibujo educativo 5.6

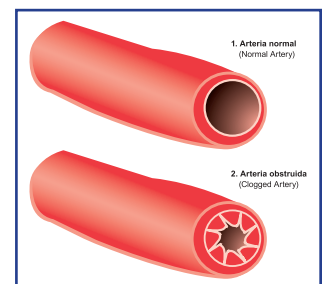
### Diga:

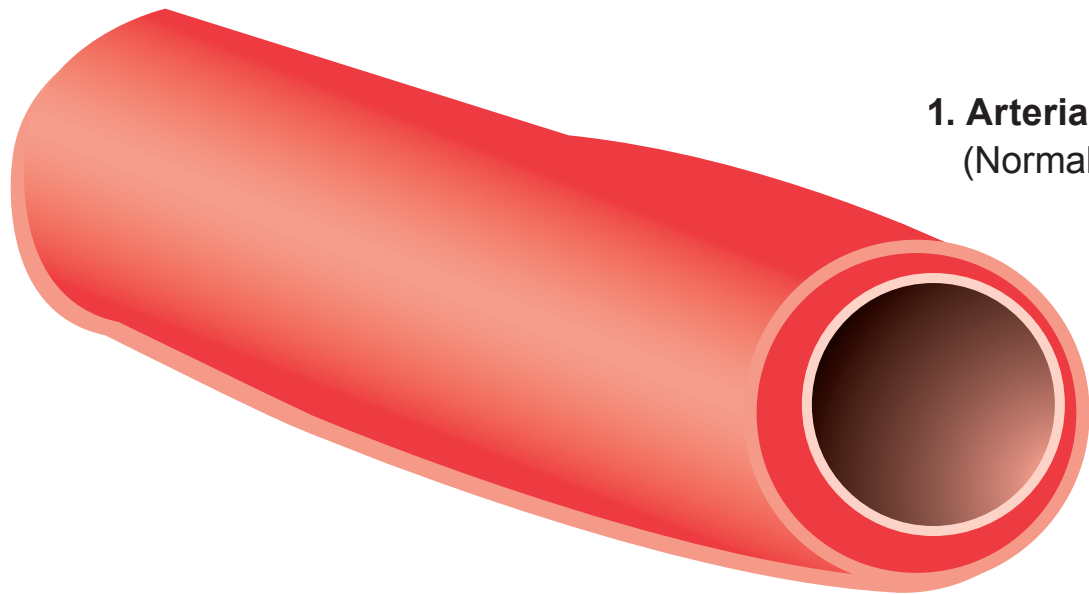
1. La sangre corre libremente a todas las células del cuerpo cuando las arterias están sanas y normales.
2. Cuando el colesterol LDL (“malo”) está demasiado alto, el colesterol puede quedar atrapado en las paredes de las arterias endureciéndolas. La apertura de las arterias puede obstruirse, haciéndose más estrecha.

## Picture Card 5.6

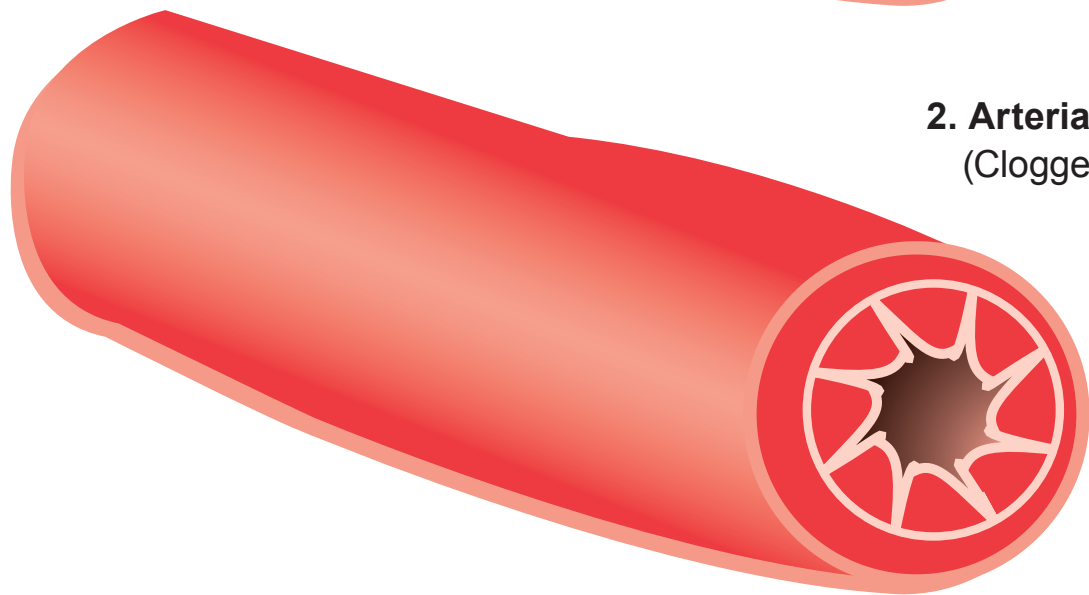
### Say:

1. Blood flows freely to all cells of the body when arteries are normal and healthy.
2. When your LDL (“bad”) cholesterol is too high, cholesterol may become trapped in the walls of the arteries, causing them to harden. The opening of the arteries can become clogged and narrowed.





**1. Arteria normal**  
(Normal Artery)



**2. Arteria obstruida**  
(Clogged Artery)

## Dibujo educativo 5.7

### Diga:

Los siguientes alimentos tienen un **alto contenido de grasa saturada:**

- La leche entera y productos hechos con leche entera (quesos comunes y crema agria)
- El helado de leche y la crema batida
- Los cortes de carne más grasosos, como la paletilla, la carne molida regular, las costillas, el chorizo y el tocino
- El pellejo del pollo, pavo o cerdo
- La mantequilla
- La manteca vegetal
- La manteca de cerdo
- Aceites como el de coco, palma y semilla de palma
- Donas y pasteles
- Tortillas y panes hechos con manteca vegetal o de cerdo o con mantequilla

## Picture Card 5.7

### Say:

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

- Whole milk and products made from whole milk (regular cheeses and sour cream)
- Ice cream and whipped cream
- Fatty cuts of meat, such as chuck, regular ground beef, ribs, sausage, and bacon
- Skin of chicken, turkey, and pig
- Butter
- Shortening
- Lard
- Oils such as coconut, palm, and palm kernel
- Doughnuts and pastries
- Tortillas and other bread made with lard, butter, or shortening





## Dibujo educativo 5.8

### Diga:

Los siguientes alimentos tienen un **contenido más bajo de grasa saturada**:

- Los cortes de carne con bajo contenido de grasa, como la espaldilla, el lomo y la carne molida con contenido de grasa extra bajo
- Pescado
- Pollo o pavo sin pellejo
- Arroz
- Frijoles
- Margarina suave para untar (en tarro)
- Leche, queso o yogur sin grasa (descremados) o con bajo contenido de grasa (semidescremados)
- Aceite vegetal
- Tortillas de maíz y pan (hechos sin grasa)
- Las frutas y verduras

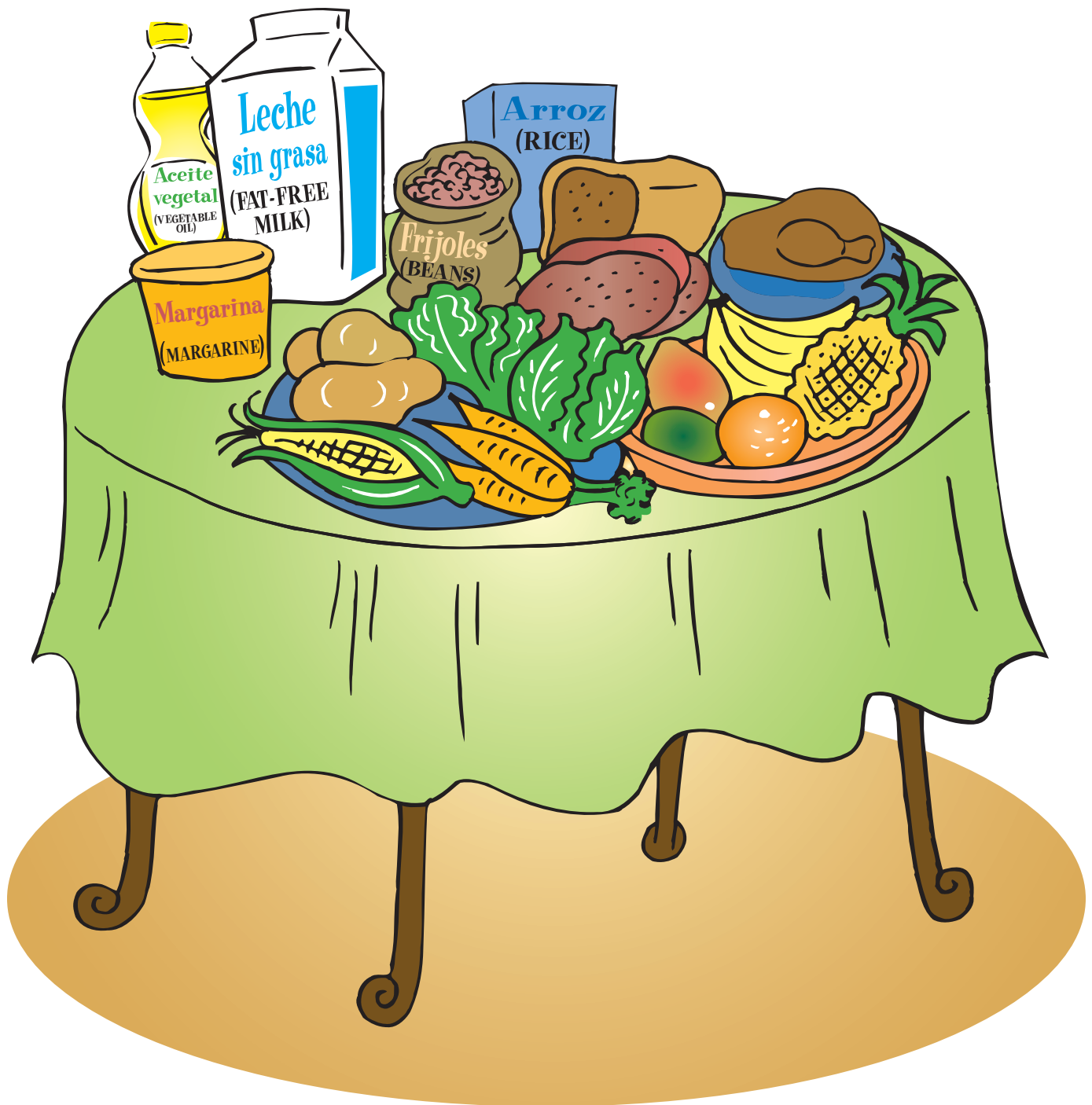
## Picture Card 5.8

### Say:

Here are foods that are **lower in saturated fat**:

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





## Dibujo educativo 5.9

### Diga:

Los alimentos con alto contenido de colesterol también pueden elevar el colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. El colesterol alimentario se encuentra solamente en los alimentos provenientes de animales.

Los siguientes son los alimentos con más alto contenido de colesterol.

- Las yemas de huevo
- Los órganos de los animales, también llamados vísceras, tales como el hígado, los riñones, los sesos, las tripas, el corazón y la lengua

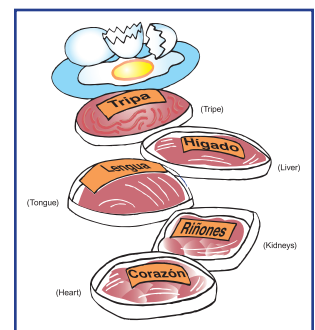
## Picture Card 5.9

### Say:

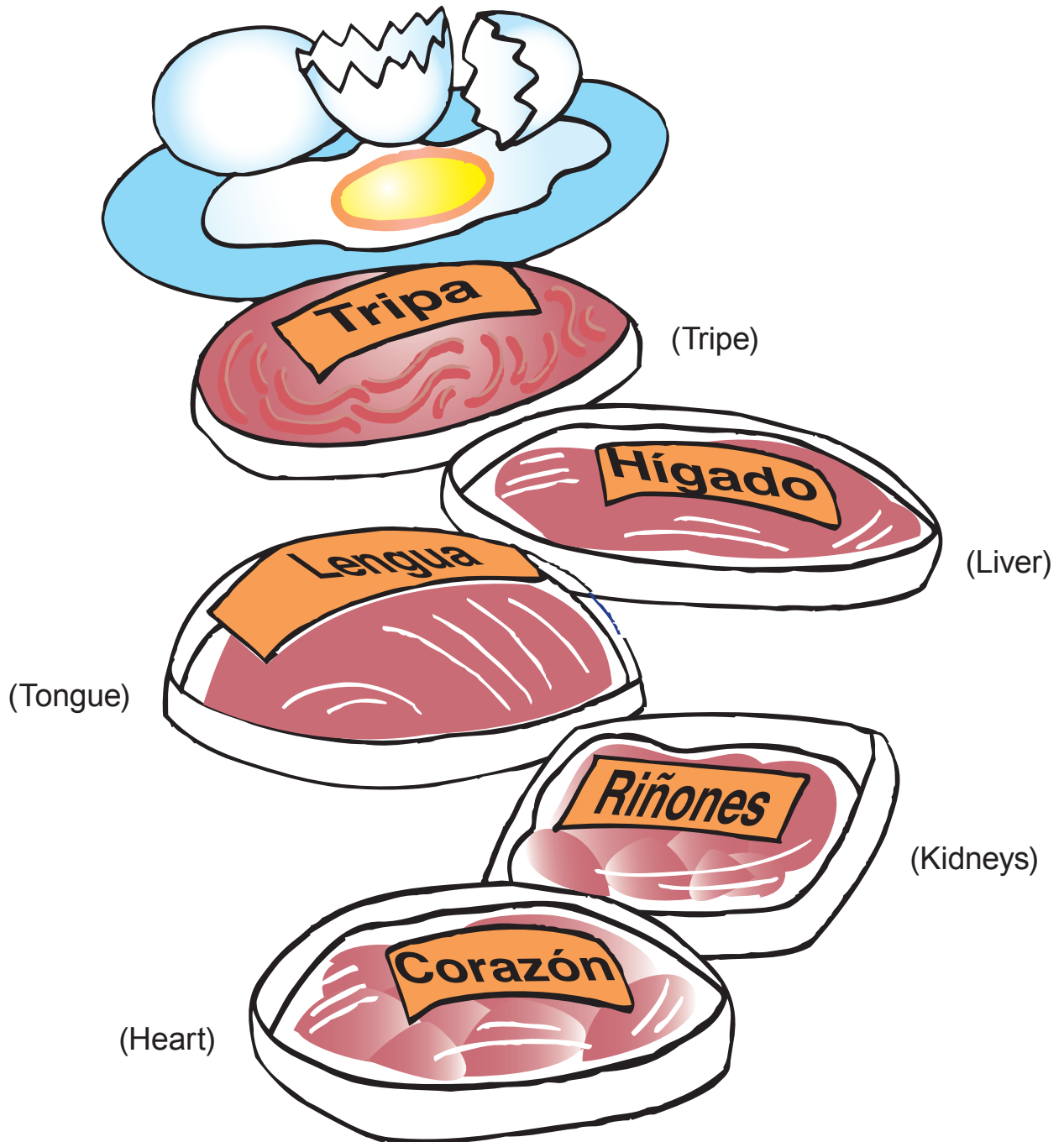
Foods high in cholesterol also can raise your blood cholesterol and increase your risk of heart disease. Dietary cholesterol is found only in foods that come from animals.

Foods that are highest in cholesterol are:

- Egg yolks
- Organ meats, such as liver, kidneys, brains, tripe, heart, and tongue







## Dibujo educativo 5.10

### Diga:

Los alimentos provenientes de las plantas **no** contienen colesterol. Los alimentos que no contienen colesterol son:

- Las frutas como la banana, la piña, el mango y la manzana
- Las verduras como el tomate, el chile verde, la lechuga y el maíz
- Los frijoles de todas clases
- El arroz como el arroz moreno
- Los granos como los contenidos en las tortillas de maíz y el pan integral
- Los cereales como la avena

Los alimentos derivados de las plantas que se preparan con un producto animal (por ejemplo, las tortillas de harina que se hacen con manteca) sí tienen colesterol.

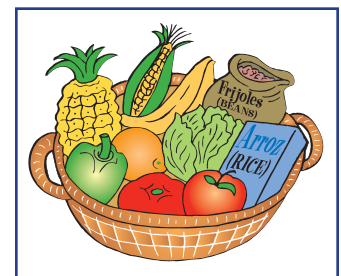
## Picture Card 5.10

### Say:

Foods that come from plants **do not** contain cholesterol. Foods that do not contain cholesterol include:

- Fruits, such as bananas, pineapples, mangos, and apples
- Vegetables, such as tomatoes, green peppers, lettuce, and corn
- Beans of all varieties
- Rice, such as brown rice
- Grains, such as corn tortillas and whole-grain bread
- Cereals, such as oatmeal

Plant foods that are prepared with an animal product (for example, flour tortillas made with lard) have cholesterol.





## Dibujo educativo 5.11

### Diga:

- La fibra soluble se encuentra en alimentos como la avena, la cebada, las frutas, las verduras, los frijoles y los chícharos (alverjas).
- Las frutas y verduras que son una buena fuente de fibra soluble son las frutas cítricas, las peras, manzanas, duraznos, bananas, coles de Bruselas, habichuelas verdes, alcachofas y zanahorias.
- Otra excelente fuente de fibra soluble son los frijoles. Eviten los frijoles enlatados que contienen una gran cantidad de sal y de sodio. Prepárenlos en casa dándoles sabor con cebolla, ajo y especias en vez de sal.

## Picture Card 5.11

### Say:

- Soluble fiber is found in foods such as oats, barley, fruits, vegetables, and cooked dry beans and peas.
- Fruits and vegetables that are a good source of soluble fiber are: citrus fruits, pears, apples, peaches, bananas, brussels sprouts, green beans, artichokes, and carrots.
- Another great source of soluble fiber is cooked dry beans. Avoid canned beans that contain high amounts of salt and sodium. Prepare beans at home, flavoring them with celery, garlic, and spices instead of salt.





## Dibujo educativo 5.12

### Diga:

Para un corazón sano, usen las etiquetas de los alimentos para elegir los que tienen un porcentaje bajo del valor diario para grasa saturada y colesterol. Si ustedes tienen el colesterol alto, es necesario que elijan alimentos con un porcentaje más bajo de grasa saturada y colesterol. Traten de mantener las grasas *trans* lo más bajo posible. Un médico o nutricionista les puede ayudar con esto.

**Nota:** Muestre a los participantes dónde se encuentra el porcentaje del valor diario de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol en la etiqueta de la leche entera.

## Picture Card 5.12

### Say:

For a healthier heart, use the Nutrition Facts labels to choose foods with a lower Percent Daily Value for saturated fat and cholesterol. If you have high cholesterol, you may need to aim for a lower amount of saturated fat and cholesterol. Try to keep *trans* fat as low as possible. A doctor or registered dietitian can help you with this.

**Note:** Point out where to find the Percent Daily Value for saturated fat, *trans* fat, and cholesterol on the food label for whole milk.





**Leche  
entera  
(Whole  
Milk)**

## Nutrition Facts

Serving Size 8 fl. oz. (236 ml)

Servings Per Container 8

### Amount Per Serving

**Calories** 150    **Calories from Fat** 70

**% Daily Value\***

**Total Fat** 8g                      **12%**

Saturated Fat 5g                      **25%**

*Trans* Fat 0g

**Cholesterol** 35mg                      **12%**

**Sodium** 125mg                      **5%**

**Total Carbohydrate** 12mg                      **4%**

Dietary Fiber 0g                      **0%**

Sugars 11g

**Protein** 8g

Vitamin A 6%    •    Vitamin C 4%

Calcium 30%    •    Vitamin D 25%

Iron 0%

## Dibujo educativo 6.1

### Diga:

Primero vamos a averiguar juntos si Mariano y Virginia tienen un peso saludable. Usaremos el Índice de Masa Corporal (IMC), que en inglés se conoce por sus siglas, BMI (*Body Mass Index*). El IMC nos permite calcular el peso de la persona con relación a su estatura para así encontrar el IMC.

Busque el peso en la parte superior del cuadro y hágale un círculo. Ponga el dedo en el número dentro del círculo. Baje su dedo hasta encontrar la línea que corresponde a la estatura. El tono del cuadro le mostrará si el peso es saludable, si tiene sobrepeso o si es obeso.

Mariano pesa 180 libras (82 kg) y mide 5 pies con 6 pulgadas (1.68 m). Su esposa, Virginia, pesa 130 libras (59 kg) y mide 5 pies con 2 pulgadas (1.57 m). Usemos el cuadro del IMC para averiguar si Mariano y Virginia tienen un peso saludable.

El IMC de Mariano es de 29, es decir, tiene sobrepeso. El IMC de Virginia es 24, por lo tanto, ella sí tiene un peso saludable.

Ahora veamos si usted tiene un peso saludable.

## Picture Card 6.1

### Say:

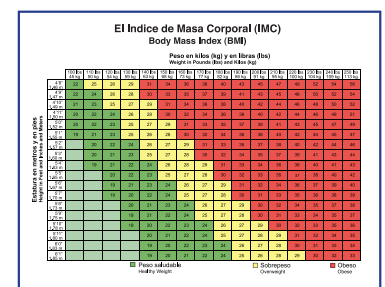
First, we're going to find out if Mariano and Virginia have healthy weights. We will use the BMI chart. The BMI chart lets you get a measure of a person's weight in relation to his or her height. The chart will help you find your BMI.

Look for the weight on the top of the chart, and circle it. Put your finger on the circled number, and lower your finger until you find the line that corresponds to the height. The shade of the square will tell you if the weight is healthy or if it is overweight or obese.

Mariano weighs 180 pounds (82 kilograms), and he is 5 feet, 6 inches (1.68 meters) tall. His wife, Virginia, weighs 130 pounds, and she is 5 feet, 2 inches (1.57 meters) tall. Let's use the BMI chart to find out if Mariano and Virginia have healthy weights.

Mariano's BMI is 29, which means he is overweight. Virginia's BMI is 24, so she has a healthy weight.

Now, we are going to find out if you have a healthy weight.





# El Índice de Masa Corporal (IMC) Body Mass Index (BMI)

Peso en kilos (kg) y en libras (lbs)  
Weight in Pounds (lbs) and Kilos (kg)

		100 lbs 45 kg	110 lbs 50 kg	120 lbs 54 kg	130 lbs 59 kg	140 lbs 63 kg	150 lbs 68 kg	160 lbs 73 kg	170 lbs 77 kg	180 lbs 82 kg	190 lbs 86 kg	200 lbs 91 kg	210 lbs 95 kg	220 lbs 100 kg	230 lbs 104 kg	240 lbs 109 kg	250 lbs 113 kg
Estatura en metros y en pies Height in Feet and Inches and Meters	4'8" 1.46 m	22	25	26	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
	4'9" 1.47 m	22	24	26	28	30	33	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54
	4'10" 1.49 m	21	23	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
	4'11" 1.50 m	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	51
	5'0" 1.52 m	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	5'1" 1.55 m	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47
	5'2" 1.57 m		20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
	5'3" 1.60 m		20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44
	5'4" 1.63 m		19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
	5'5" 1.65 m			20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42
	5'6" 1.67 m			19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
	5'7" 1.70 m			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39
	5'8" 1.73 m				20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
	5'9" 1.75 m				19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37
	5'10" 1.78 m				19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
	5'11" 1.80 m					20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35
	6'0" 1.83 m					19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
	6'1" 1.85 m					19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33

■ Peso saludable  
Healthy Weight

■ Sobrepeso  
Overweight

■ Obeso  
Obese

[Link to BMI text version](#)

## Dibujo educativo 6.2

### Diga:

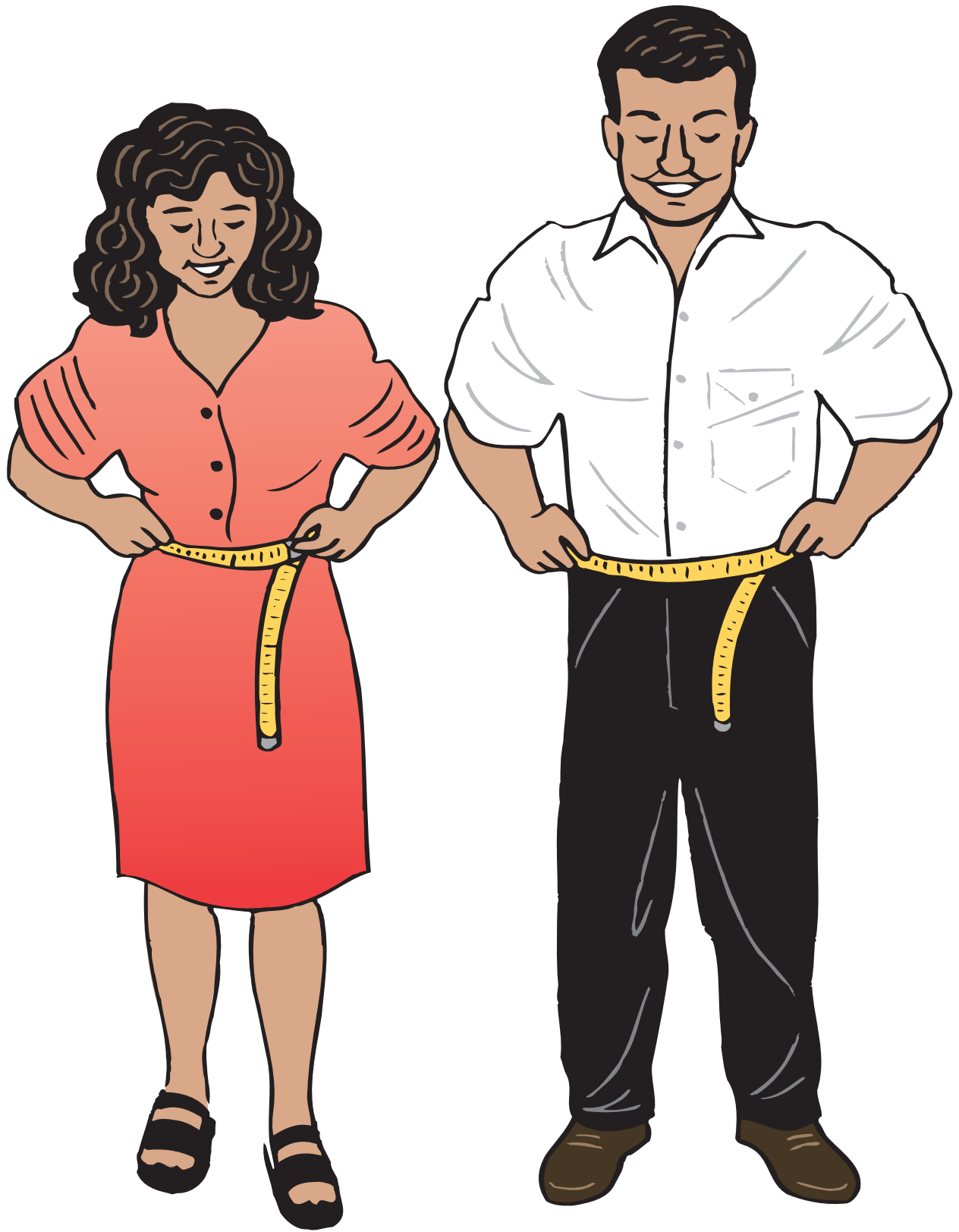
La medida de la cintura de la mujer es grande si mide más de 35 pulgadas (88.9 cm). La medida del hombre es grande si mide más de 40 pulgadas (101.6 cm). Una medida grande de cintura aumenta el riesgo para desarrollar enfermedades del corazón.

## Picture Card 6.2

### Say:

A waist measurement greater than 35 inches (88.9 cm) for women is high. A waist measurement greater than 40 inches (101.6 cm) for men is high. A large waist measurement increases your risk for heart disease.





## Dibujo educativo 6.3

### Diga:

Como nos muestra Virginia, podrán perder peso de una manera saludable si:

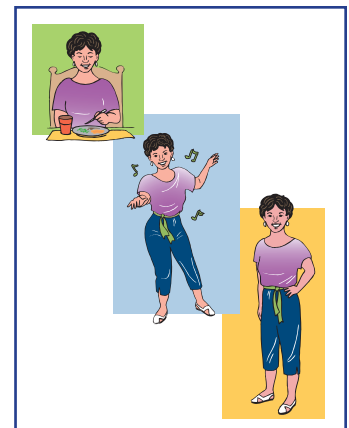
- Comen porciones más pequeñas.
- Comen una variedad de alimentos con un contenido bajo de grasa y calorías.
- Aumentan su nivel de actividad física.

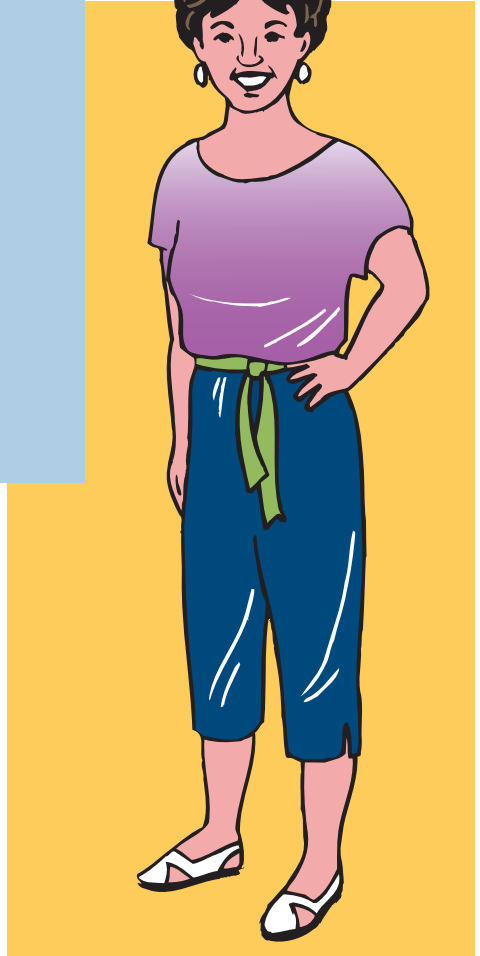
## Picture Card 6.3

### Say:

Like Virginia, you can lose weight in a healthy way if you:

- Eat smaller portions.
- Eat a variety of foods lower in fat and calories.
- Increase your physical activity level.





## Dibujo educativo 6.4

### Diga:

Perder peso se ha convertido en un gran negocio. Se oye hablar de dietas milagrosas que prometen ayudar a bajar de peso rápido y fácilmente. Estos productos sólo hacen perder peso a sus billeteras.

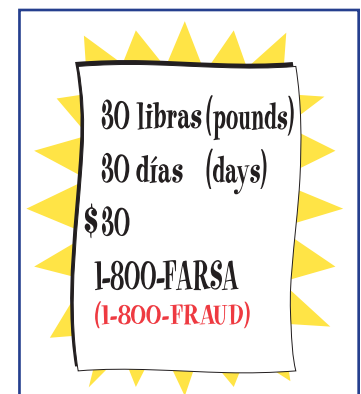
Cuídense de los comerciales que promueven productos para dietas o equipos para hacer ejercicios y que presentan testimonios personales en sus propagandas.

## Picture Card 6.4

### Say:

Losing weight has become a moneymaking business. You hear about miracle diets that claim to help you lose weight quickly and easily. These products make only one thing lighter—and that's your wallet.

Be careful about ads that promote diets and exercise products using personal testimonies.





30 libras (pounds)

30 días (days)

\$30

**1-800-FARSA**

**(1-800-FRAUD)**

## Dibujo educativo 6.5

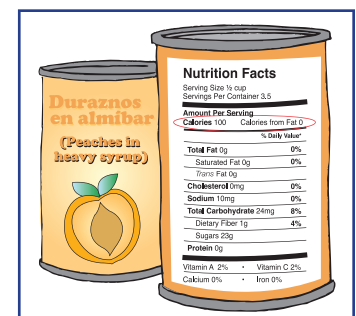
### Diga:

Mire en la etiqueta de los alimentos para encontrar el número de las calorías en una porción. Esta etiqueta muestra el número de calorías en los duraznos enlatados en almíbar.

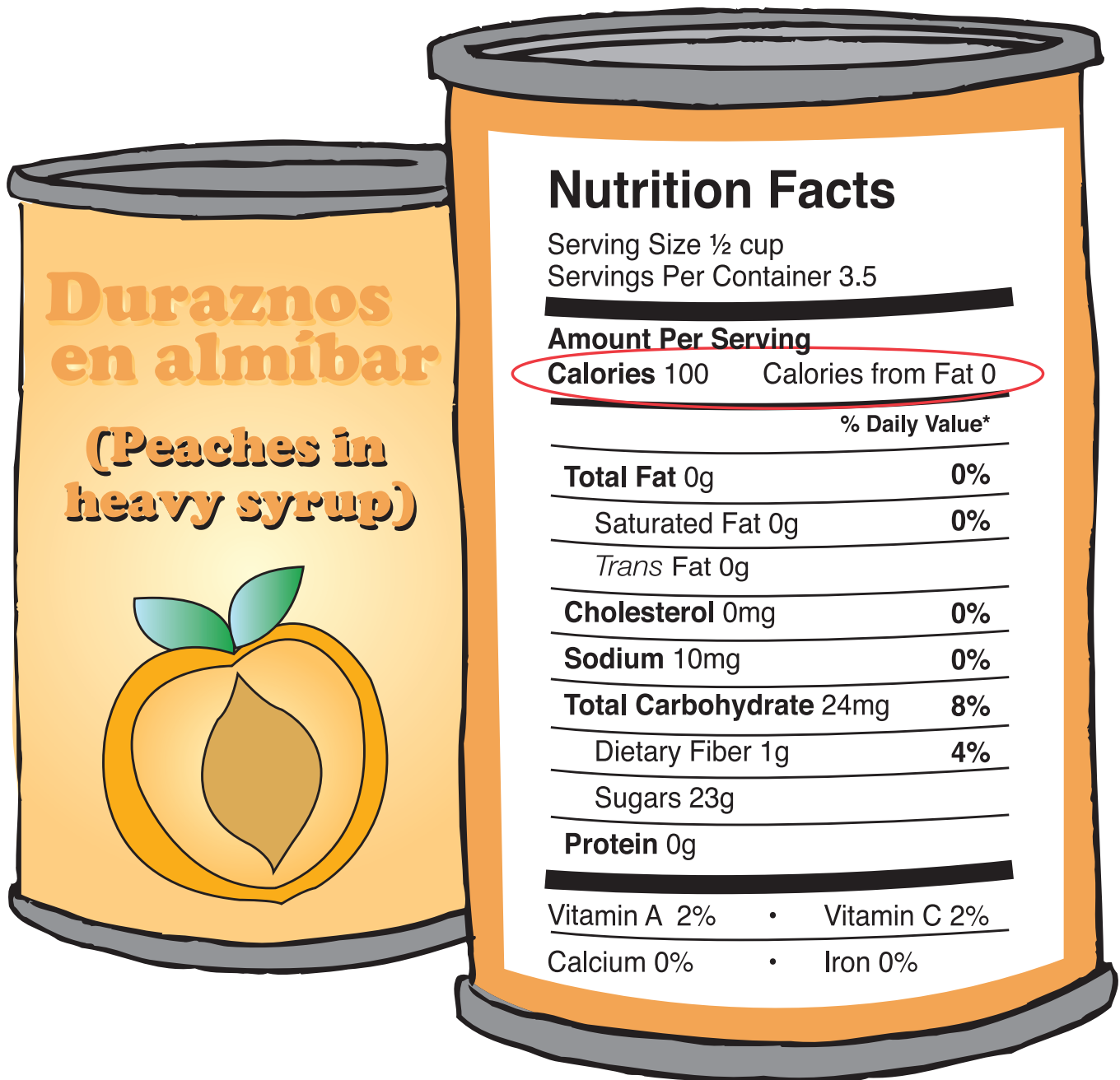
## Picture Card 6.5

### Say:

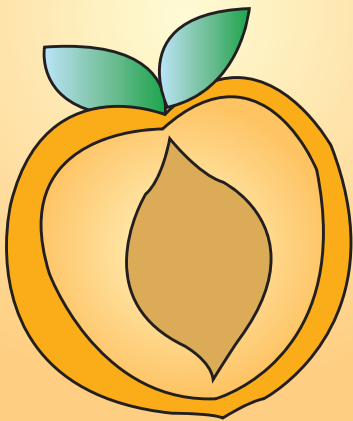
You can look on the food label to find the number of calories in one serving. This food label shows the number of calories in canned peaches in heavy syrup.







**Duraznos  
en almibar**  
**(Peaches in  
heavy syrup)**



## Nutrition Facts

Serving Size ½ cup  
Servings Per Container 3.5

### Amount Per Serving

**Calories 100**    Calories from Fat 0

% Daily Value\*

**Total Fat** 0g                      **0%**

Saturated Fat 0g                      **0%**

*Trans* Fat 0g

**Cholesterol** 0mg                      **0%**

**Sodium** 10mg                      **0%**

**Total Carbohydrate** 24mg                      **8%**

Dietary Fiber 1g                      **4%**

Sugars 23g

**Protein** 0g

Vitamin A 2%    •    Vitamin C 2%

Calcium 0%    •    Iron 0%

## Dibujo educativo 7.1

### Diga:

En el cuerpo, los alimentos que comemos van al estómago donde se digieren y se convierten en glucosa sanguínea. La glucosa sanguínea también se conoce como azúcar en la sangre.

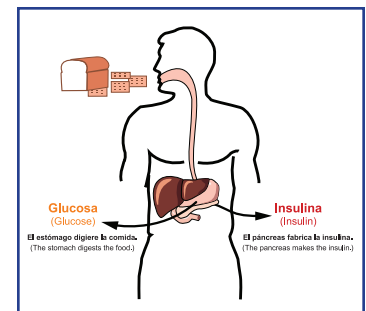
La sangre lleva la glucosa a las células del cuerpo donde se convierte en la energía que necesitamos para la vida diaria. Sin embargo, la glucosa no puede entrar en las células por sí sola. El páncreas produce una hormona llamada insulina que ayuda a la glucosa a entrar en las células.

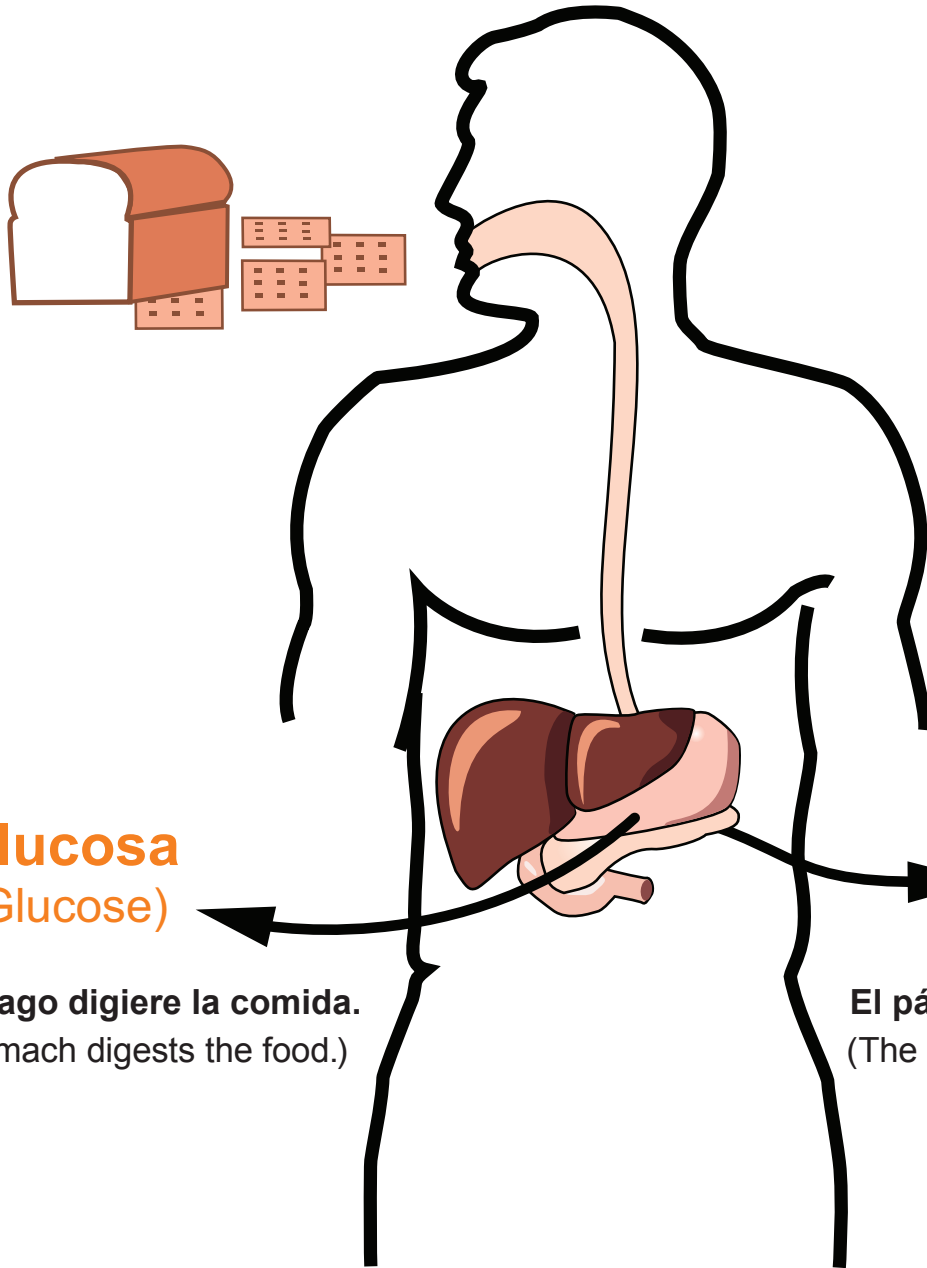
## Picture Card 7.1

### Say:

In the body, the food we eat goes to the stomach, where it is digested. The food is broken down into glucose. Blood glucose is also called blood sugar.

The blood takes the glucose to the cells of your body, where it is turned into the energy needed for daily life. However, glucose cannot enter the cells alone. Insulin, a hormone made in the pancreas, helps glucose enter the cells.





**Glucosa**  
(Glucose)

**Insulina**  
(Insulin)

**El estómago digiere la comida.**  
(The stomach digests the food.)

**El páncreas fabrica la insulina.**  
(The pancreas makes the insulin.)

## Dibujo educativo 7.2

### Diga:

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o si las células no pueden usar la insulina en forma apropiada. Esto significa que la glucosa no puede entrar en las células y se acumula en la sangre.

Las personas que tienen niveles altos de glucosa en la sangre tienen diabetes.

Las personas también pueden tener prediabetes si tienen los niveles de glucosa en la sangre más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos para ser diabetes.

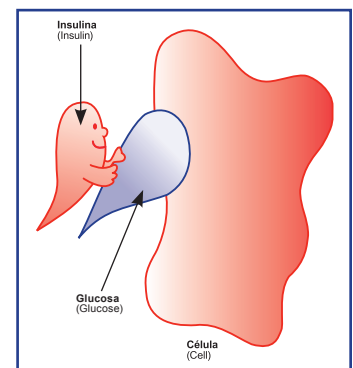
## Picture Card 7.2

### Say:

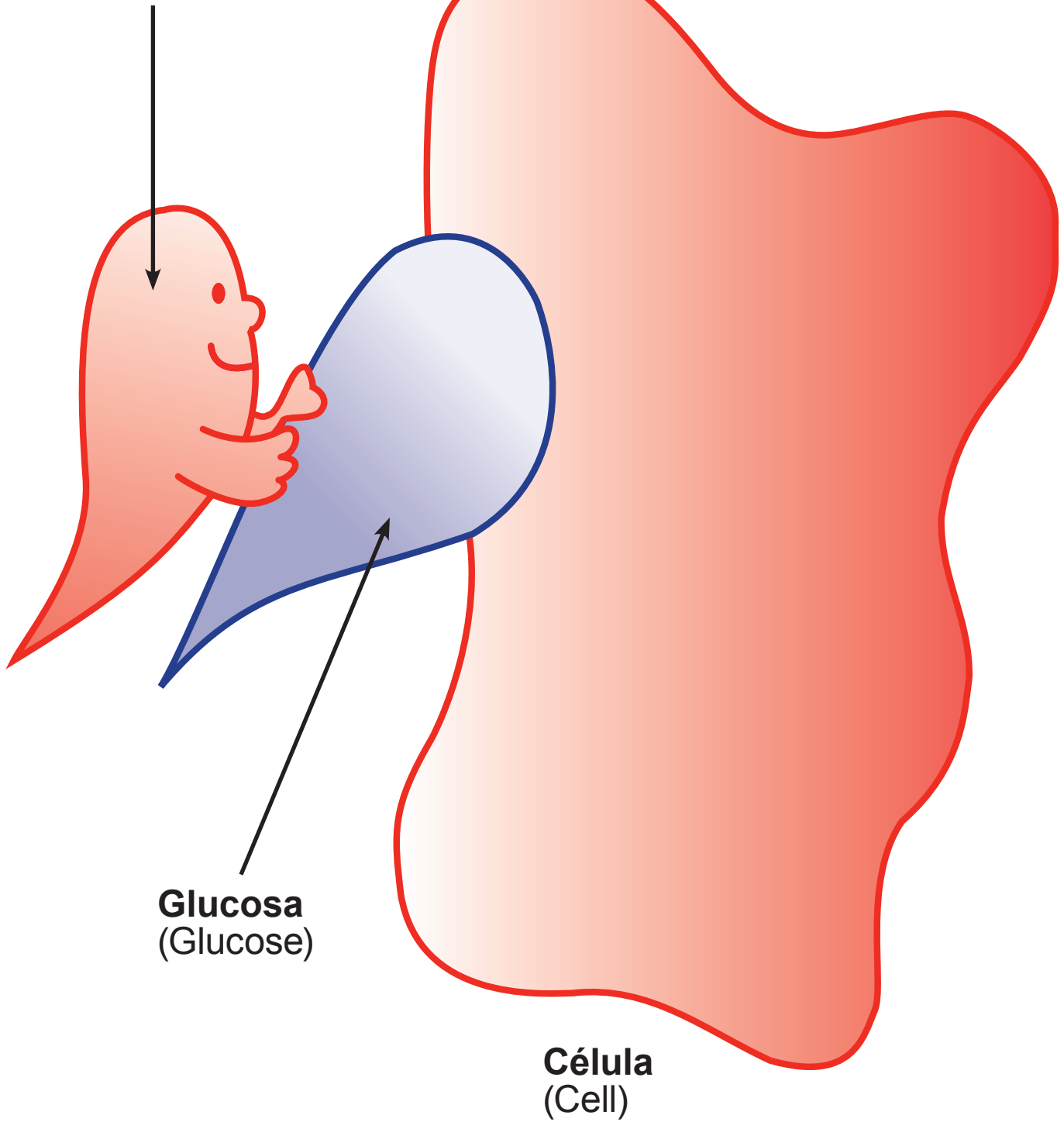
Diabetes happens when the body does not produce enough insulin or when the cells cannot use the insulin well. This means that the glucose cannot enter the cells and builds up in the blood.

People who have high levels of glucose in their blood have diabetes.

People also can have prediabetes, which means their blood glucose levels are higher than normal, but not high enough to have diabetes.



**Insulina**  
(Insulin)



**Glucosa**  
(Glucose)

**Célula**  
(Cell)

## Dibujo educativo 7.3

### Diga:

En una persona que no tiene diabetes, el páncreas produce una cantidad saludable de insulina que el cuerpo puede usar. Hay dos tipos principales de diabetes.

### La diabetes tipo 1:

- El páncreas no produce insulina. Se necesita usar una bomba o inyecciones de insulina todos los días.
- Generalmente se encuentra en los niños, adolescentes o adultos jóvenes.

### La diabetes tipo 2:

- El páncreas aún produce un poco de insulina pero el cuerpo no la puede usar bien. Ocurre con más frecuencia en las personas que tienen sobrepeso y son inactivas.
- Generalmente, el tratamiento es con pastillas o a veces con inyecciones de insulina.
- Puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común después de los 40 años. Está aumentando en los niños, especialmente si tienen sobrepeso y son latinos.

## Picture Card 7.3

### Say:

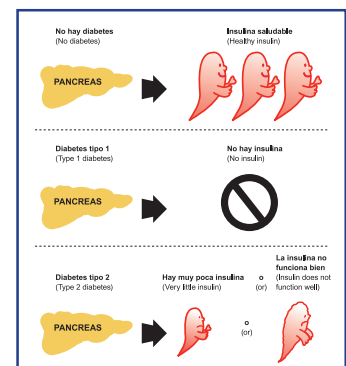
When a person does not have diabetes, the pancreas produces a healthy amount of insulin, which the body can use. There are two main types of diabetes.

### Type 1 diabetes:

- The pancreas no longer produces insulin. Requires an insulin pump or shots every day.
- Is usually found in children, adolescents, or young adults.

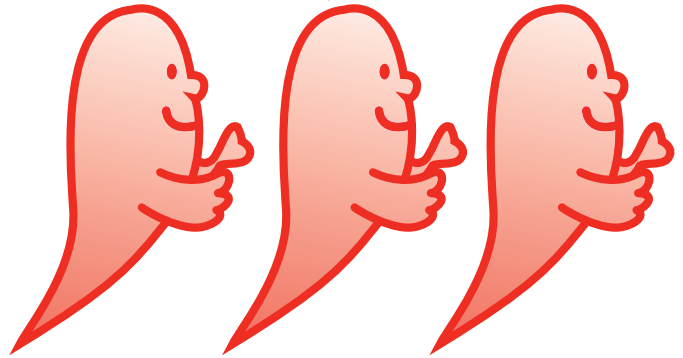
### Type 2 diabetes:

- The body produces some insulin, but cannot use it well. Happens more often in people who are overweight and not active.
- Is usually treated with pills or, sometimes, insulin shots.
- Can occur at any age, but is more common after age 40. Is rising among children, especially if they are overweight and Latino.



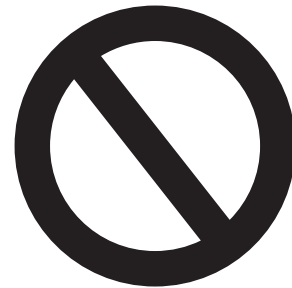
**No hay diabetes**  
(No diabetes)

**Insulina saludable**  
(Healthy insulin)



**Diabetes tipo 1**

**No hay insulina**  
(No insulin)

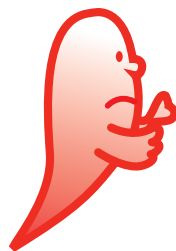


**Diabetes tipo 2**  
(Type 2 diabetes)

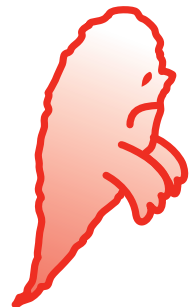
**Hay muy poca insulina**  
(Very little insulin)

o  
(or)

**La insulina no funciona bien**  
(Insulin does not function well)



o  
(or)



## Dibujo educativo 7.4

### Diga:

El riesgo de desarrollar diabetes aumenta si ustedes:

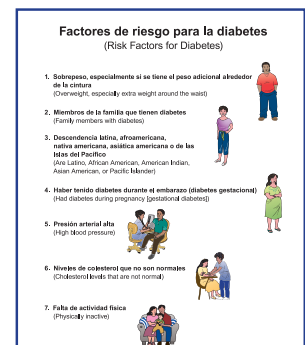
- Tienen sobrepeso, especialmente si tiene el peso adicional alrededor de la cintura.
- Tienen un padre, madre, hermano o hermana que tiene diabetes.
- Son latinos, afroamericanos, nativos norteamericanos, asiáticos americanos o isleños del Pacífico.
- Han tenido diabetes gestacional o dieron a luz a un bebé que pesó más de 9 libras al nacer.
- Tienen la presión arterial mayor de 140/90 mm Hg o le han diagnosticado con presión arterial alta.
- Tienen niveles de colesterol que no son normales:
  - El colesterol HDL o colesterol “bueno” de 35 mg/dL o menos.
  - Un nivel de triglicéridos de 250 mg/dL o más.
- Hacen ejercicio menos de 3 veces a la semana.

## Picture Card 7.4

### Say:

Your risk for diabetes rises if you:

- Are overweight—especially extra weight around the waist.
- Have a parent or sibling with diabetes.
- Are Latino, African American, American Indian, Asian American, or Pacific Islander.
- Have had gestational diabetes or have given birth to a baby weighing more than 9 pounds.
- Have blood pressure that is 140/90 mmHg or higher or have been diagnosed with high blood pressure.
- Have cholesterol levels that are not normal:
  - HDL cholesterol (“good” cholesterol) of 35 mg/dL or lower.
  - Triglyceride level of 250 mg/dL or higher.
- Exercise fewer than three times a week.

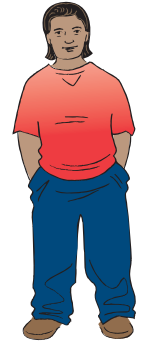




# Factores de riesgo para la diabetes

## (Risk Factors for Diabetes)

- 1. Sobrepeso, especialmente si se tiene el peso adicional alrededor de la cintura**  
(Overweight, especially extra weight around the waist)



- 2. Miembros de la familia que tienen diabetes**  
(Family members with diabetes)



- 3. Descendencia latina, afroamericana, nativa americana, asiática americana o de las Islas del Pacífico**  
(Are Latino, African American, American Indian, Asian American, or Pacific Islander)



- 4. Haber tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)**  
(Had diabetes during pregnancy [gestational diabetes])

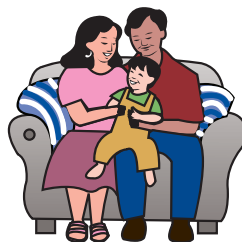
- 5. Presión arterial alta**  
(High blood pressure)



- 6. Niveles de colesterol que no son normales**  
(Cholesterol levels that are not normal)



- 7. Falta de actividad física**  
(Physically inactive)



## Dibujo educativo 7.5

### Diga:

Ahora, repasemos los síntomas de la diabetes:

- Cansancio
- Mucha sed
- Orinar frecuentemente
- Mucha hambre
- Pérdida inexplicable de peso
- Heridas o llagas que no se curan
- Piel muy seca
- Sensación de hormigueo en los pies
- Visión borrosa
- Irritabilidad

Con frecuencia, las personas con diabetes tipo 2 no tienen síntomas. Si usted tiene uno o más de estos síntomas, consulte con su médico inmediatamente.

## Picture Card 7.5

### Say:

Now let's review the symptoms of diabetes:

- Feeling tired
- Increased thirst
- Frequent urination
- Increased hunger
- Unexplained weight loss
- Sores that do not heal
- Very dry skin
- “Pins and needles” feeling in feet
- Blurry vision
- Feeling irritable

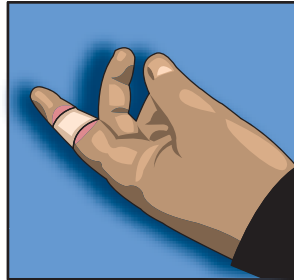
Often, people with type 2 diabetes have no symptoms. If you have one or more symptoms, see your doctor right away.



# Síntomas de la diabetes

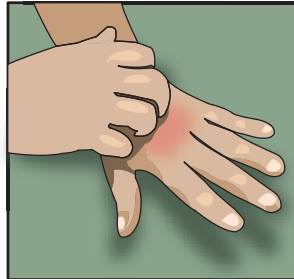
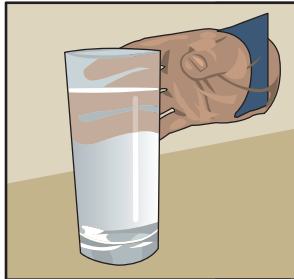
(Diabetes Symptoms)

**Cansancio**  
(Feeling tired)



**Heridas o llagas que no se curan**  
(Sores that do not heal)

**Mucha sed**  
(Increased thirst)



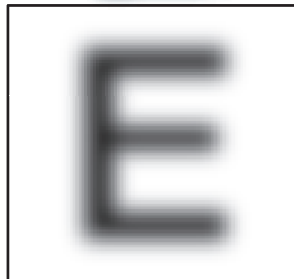
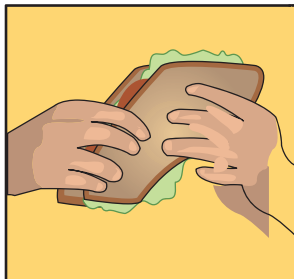
**Piel muy seca**  
(Very dry skin)

**Orinar frecuentemente**  
(Frequent urination)



**Hormigueo en los pies**  
("Pins and needles" feeling in the feet)

**Mucha hambre**  
(Increased hunger)



**Visión borrosa**  
(Blurry vision)

**Pérdida inexplicable de peso**  
(Unexplained weight loss)



**Irritabilidad**  
(Feeling irritable)

## Dibujo educativo 7.6

### Diga:

Para saber si tienen diabetes, pueden hacerse una prueba de glucosa en la sangre en ayunas en el consultorio de su médico o en un laboratorio.

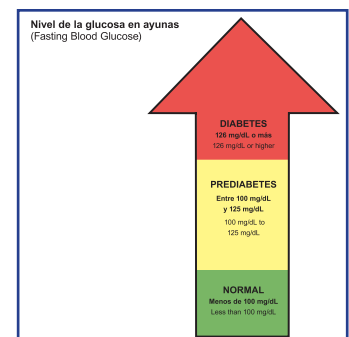
- Un nivel menor de 100 mg/dL de azúcar en la sangre en ayunas es normal. ¡Ésta es una buena noticia!
- Un nivel de azúcar en la sangre en ayunas entre 100 y 125 mg/dL es un nivel prediabético. Es una señal de aviso de que están en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Es hora de perder peso y de ponerse a hacer actividad física por lo menos 5 días de la semana.
- Un nivel de azúcar en la sangre en ayunas de 126 mg/dL en adelante significa que tienen diabetes. Si tienen diabetes, visiten al médico y otros proveedores de cuidados de la salud para aprender a controlarla.

## Picture Card 7.6

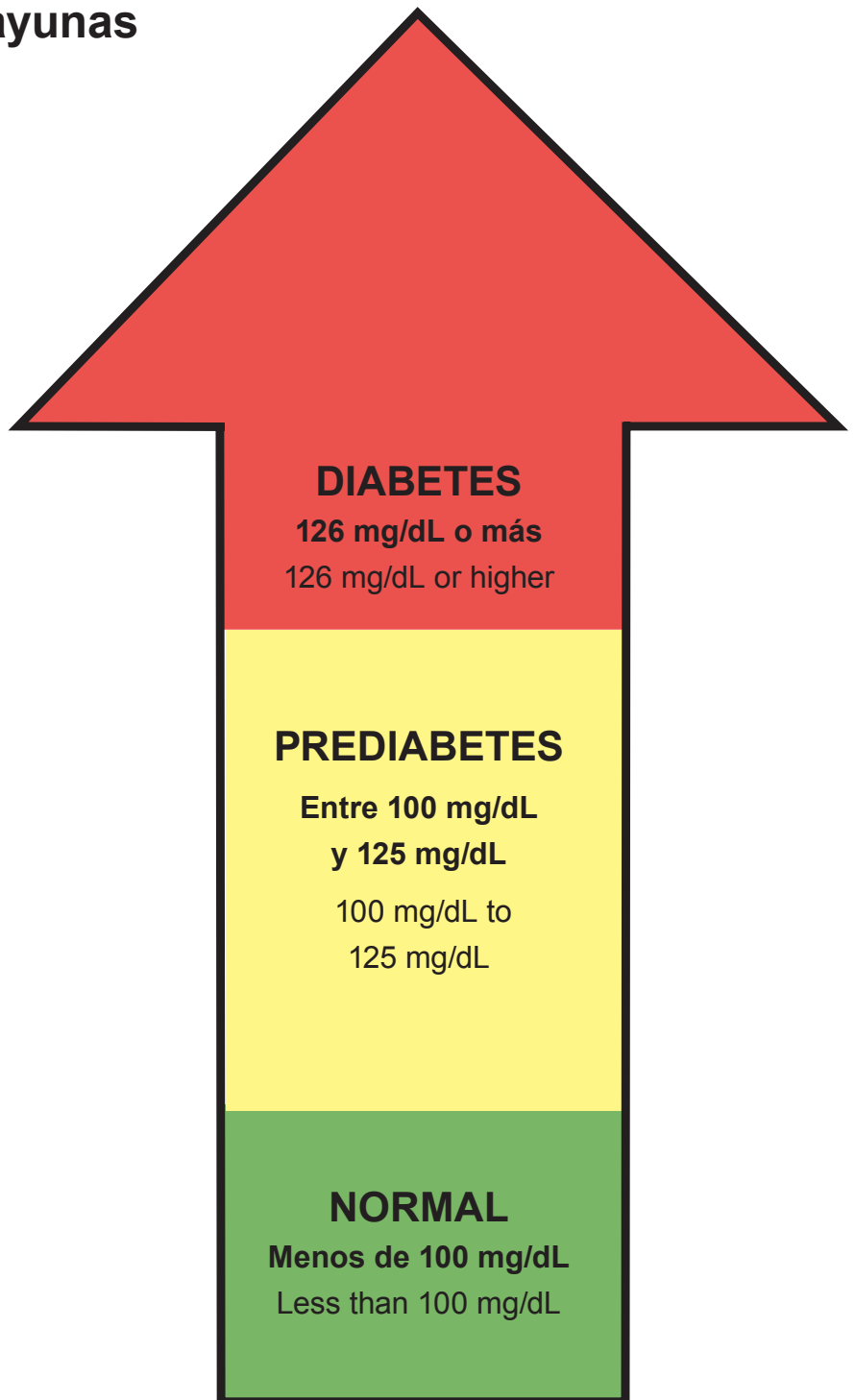
### Say:

To find out if you have diabetes, you can take a fasting blood glucose test at the doctor's office or at a lab.

- A fasting blood glucose level below 100 mg/dL is normal. Good news!
- A fasting blood glucose level of 100 to 125 mg/dL is prediabetes. This is a warning that you are at risk for developing type 2 diabetes. It is time to lose weight and be physically active at least 5 days a week.
- A fasting blood glucose level of 126 mg/dL or higher means that you have diabetes. If you have diabetes, you should work with your doctor and other health care providers to learn to control it.



**Nivel de la glucosa en ayunas**  
(Fasting Blood Glucose)



# Dibujo educativo 8.1

## Diga:

Un plan de alimentación para un corazón sano es una herramienta útil pues muestra los tipos y las cantidades de alimentos que debemos comer para mejorar la salud.

# Picture Card 8.1

## Say:

A heart healthy eating plan is useful. It shows both the types and amounts of foods that we can choose for better health.



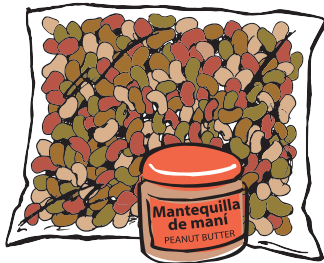
**Granos**  
(Grains)



**Frutas**  
(Fruits)



**Nueces, semillas y legumbres**  
(Nuts, seeds, and legumes)



**Carnes magras, pollo o aves, y pescado**  
(Lean meats, poultry, and fish)



**Verduras**  
(Vegetables)



**Leche o productos de leche descremados o semidescremados**  
(Fat-free and low-fat milk and milk products)



**Grasas y aceites**  
(Fats and oils)



## Dibujo educativo 9.1

### Diga:

Muchas personas encuentran que están demasiado cansadas para preparar el tipo de alimentos que le gustaría que comiera su familia. Hoy aprenderemos algunas maneras de ahorrar tiempo y de simplificar la preparación.

- Planeen las comidas de la semana teniendo en cuenta los horarios de la familia.
- Ahorren tiempo y dinero yendo una sola vez al supermercado.
- Hagan y usen una lista de compras.
- Enseñen a su familia cómo hacer las compras en el supermercado.

## Picture Card 9.1

### Say:

People often find that they are too tired to prepare the kinds of meals they would like their families to eat. Today, we will learn some ways to save time and make meal preparation easier.

Some tips include:

- Plan weekly meals based on your family's schedule.
- Save money and time by making only one trip to the store.
- Make and use a shopping list.
- Teach your family how to shop for groceries.







## Dibujo educativo 9.2

### Diga:

Hay algunas cosas que las familias pueden hacer por adelantado para gozar de comidas saludables para el corazón cuando tienen el tiempo limitado. Aquí les damos algunas sugerencias:

- Cocinen algunas cosas por adelantado (como la salsa para los macarrones). Usen la salsa para hacer otras comidas rápidas. Por ejemplo, pueden agregar pollo o pavo a la salsa y servirla sobre fideos o arroz con verduras.
- Comiencen a preparar la comida la noche anterior; por ejemplo, dejen marinar el pollo en el refrigerador hasta el día siguiente.
- Empaquen el almuerzo la noche anterior.
- Cocinen dos o tres comidas en su día libre y congélelas.

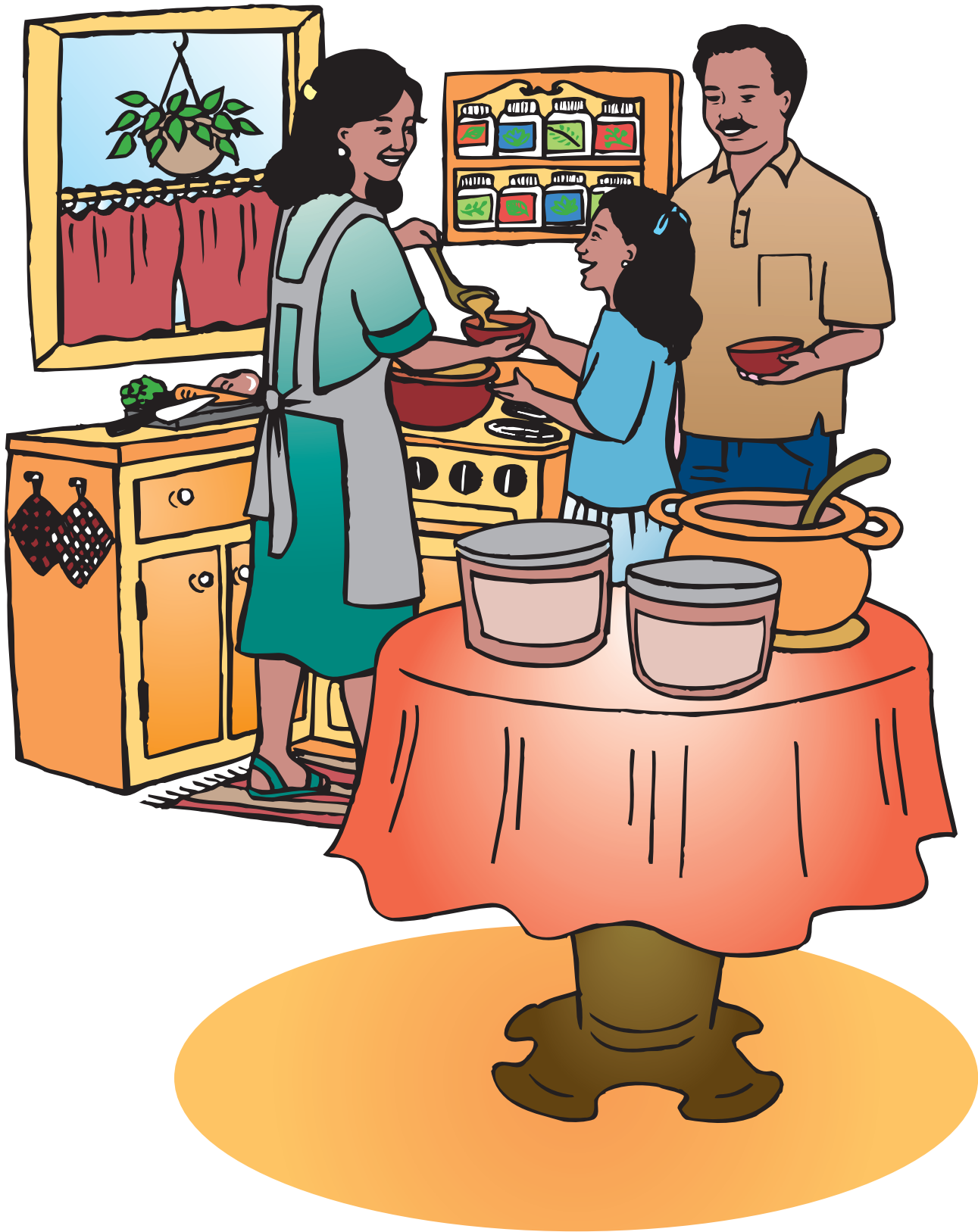
## Picture Card 9.2

### Say:

There are some things families can do in advance to enjoy heart healthy meals when time is limited. Some tips include:

- 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 two or three dishes on your day off, then freeze them.





## Dibujo educativo 9.3

### Diga:

Muchas comidas rápidas tienen un contenido más alto de grasa, sodio y calorías pero ustedes pueden elegir alimentos más saludables del menú.

Algunas sugerencias incluyen:

- Pidan hamburguesas pequeñas y sencillas en lugar de sándwiches especiales.
- Escojan sándwiches de pollo asado a la parrilla en lugar de sándwiches de pollo frito empanizado.
- Compartan con otro una porción pequeña de papas fritas en lugar de comer una porción grande a solas.
- Ordenen una verdura o una ensalada en vez de dos o más alimentos con almidón como la papa, el arroz, la pasta, el pan o el maíz.
- Escojan agua en lugar de una soda regular o un batido de leche.

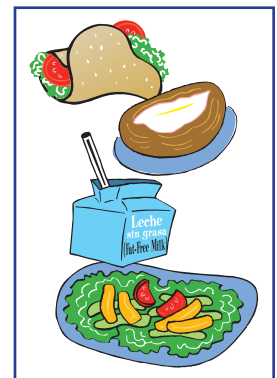
## Picture Card 9.3

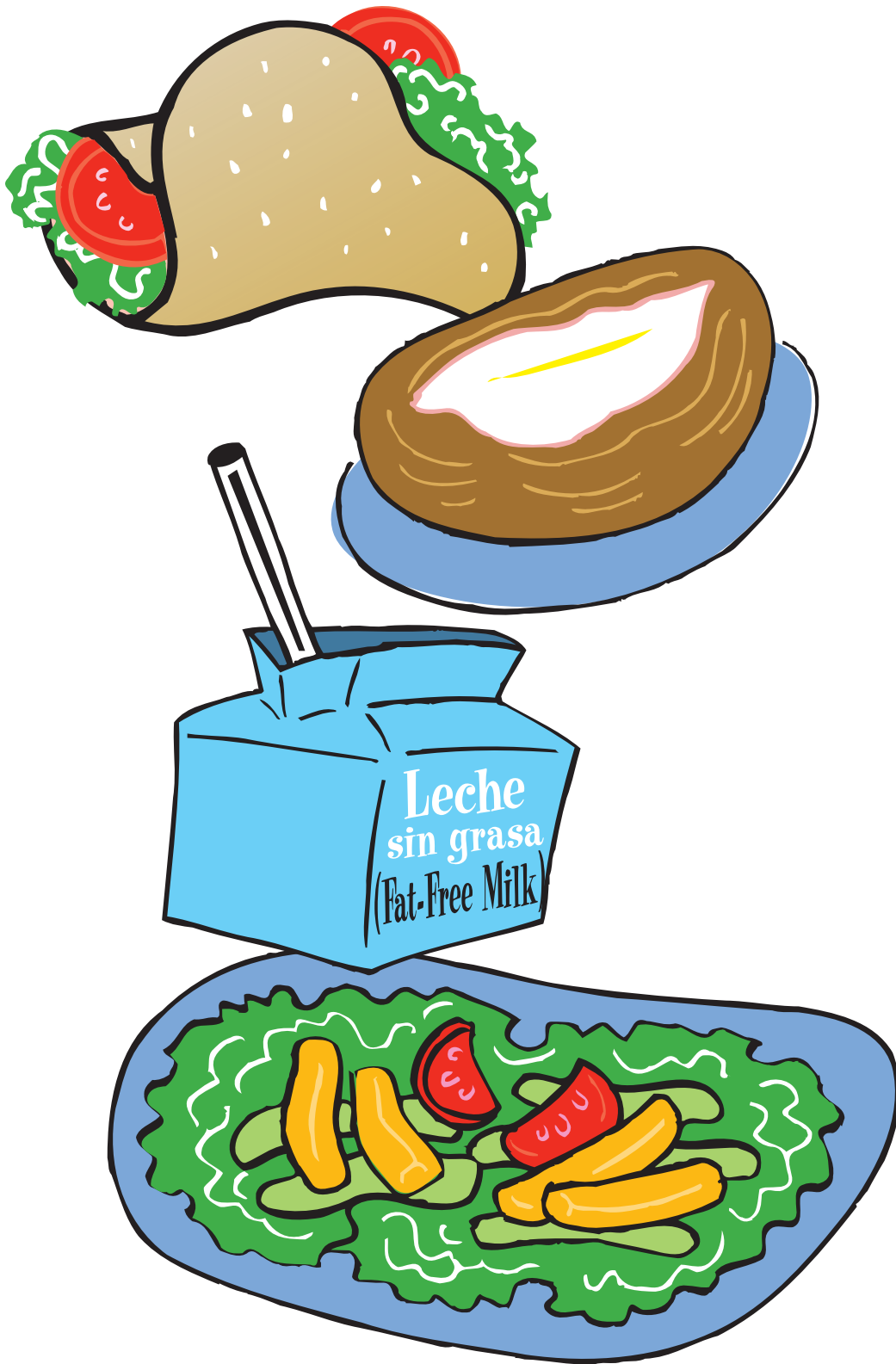
### Say:

Many fast foods can be higher in saturated fat, sodium, and calories, but you can choose healthier foods from the menu.

Some tips include:

- Order small, plain hamburgers instead of deluxe sandwiches.
- Choose grilled chicken sandwiches instead of breaded chicken sandwiches.
- Share a small order of french fries instead of eating a large order by yourself.
- Order a green vegetable or salad instead of two or more starches such as potatoes, rice, pasta, corn, or bread.
- Choose water instead of a soft drink or milkshake.





## Dibujo educativo 10.1

### Diga:

Hablaremos de lo que le puede pasar si usted fuma. El hábito de fumar puede causar ataques al corazón y al cerebro y cáncer. También causa ataques de asma y enfermedades pulmonares. Otros efectos incluyen manchas en los dientes y los dedos, mal aliento, encías enfermas, arrugas prematuras y menor capacidad de sentir olores y sabores.

Para romper con el hábito de fumar:

- Prepárense, fijando una fecha y tirando todos los cigarrillos, encendedores, fósforos y ceniceros.
- Busquen apoyo. Cuéntenle a su familia y amigos y pídanles apoyo.
- Encuentren actividades nuevas que los distraigan. Hagan algo para reducir su nivel de estrés.
- Usen el parche, goma de mascar o spray de nicotina. Consulten con su médico.
- Si recaen, no se desanimen! Traten otra vez.

## Picture Card 10.1

### Say:

We are going to talk about what can happen if you smoke. Smoking can cause heart attack, stroke, and cancer. It can also cause asthma attacks and pulmonary diseases. Other effects include stains on teeth and fingers, bad breath, gum disease, early wrinkling, and decreased sense of smell and taste.

To quit smoking:

- Get ready by setting a date and throwing away all cigarettes, lighters, matches, and ashtrays.
- Line up support. Ask your friends and family for help.
- Find ways to distract yourself. Do something to reduce your stress.
- Use a nicotine patch, gum, or spray. Check with your doctor.
- If you slip, do not be discouraged! Try again.





## Dibujo educativo 10.2

### Pregunte:

¿Creen ustedes que las mujeres embarazadas deben fumar?

**Nota:** Dé a los participantes un momento para responder.

### Diga:

Las mujeres embarazadas no deben fumar porque eso afecta la salud y el bienestar del bebé. También deben apartarse de los que fuman debido a los daños que causa el humo de segunda mano.

## Picture Card 10.2

### Ask:

Do you think that pregnant women should smoke?

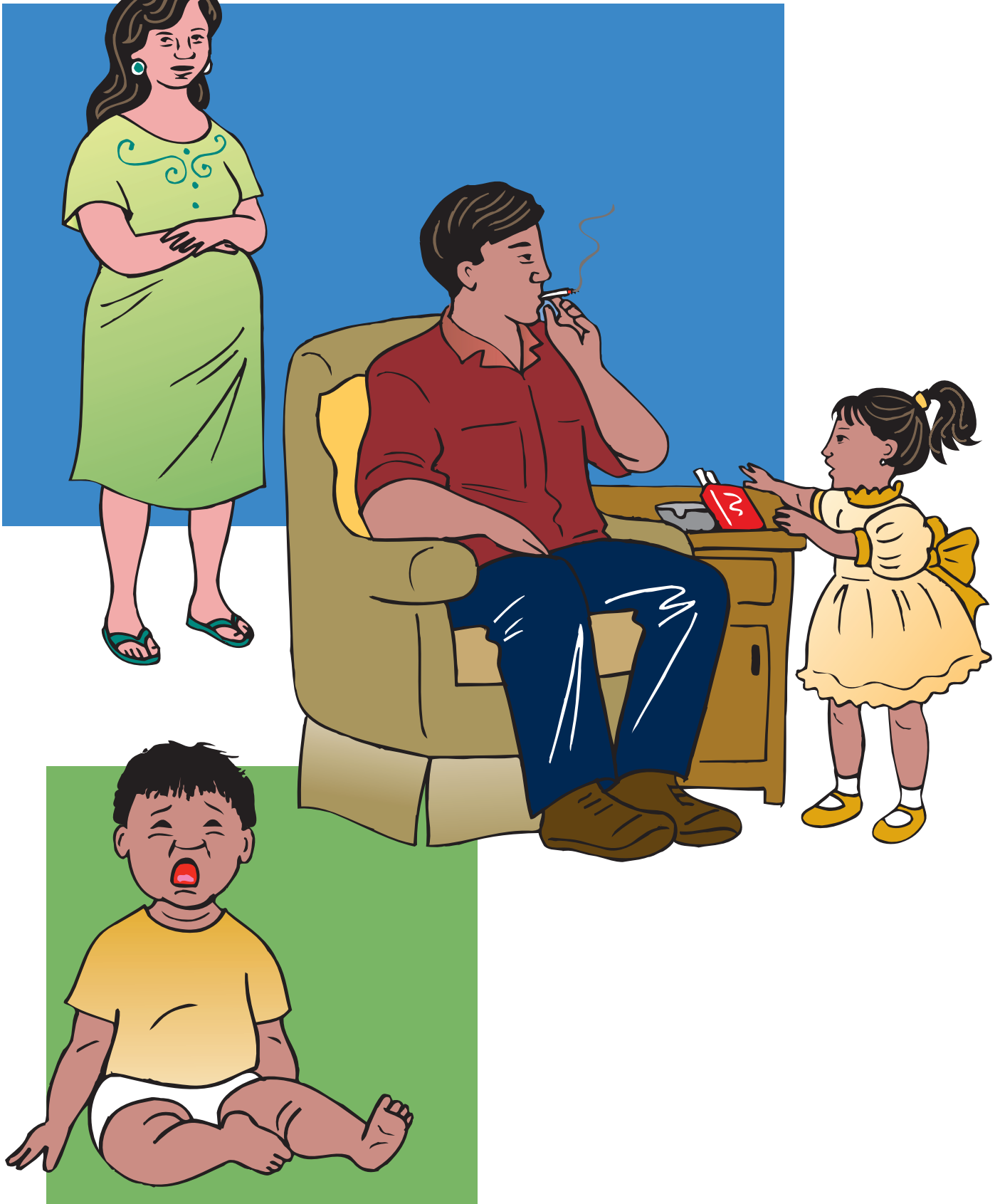
**Note:** Allow a moment for group members to respond.

### Say:

Pregnant women should not smoke, because it will affect their babies' health and well-being. They also should stay away from others who smoke, because of the harm that secondhand smoke causes.







## Dibujo educativo 10.3

### Pregunte:

¿Por qué creen que muchas personas empiezan a fumar cuando son adolescentes?

**Agregue** las siguientes razones, si nadie las menciona:

- Quieren parecerse a sus amigos
- Para parecer mayor
- Quieren ser como los personajes en las películas o en la televisión
- La influencia de los avisos de publicidad que hacen que los fumadores parezcan atractivos y de prestigio
- Tal vez quieran parecerse a sus padres u otros familiares que fuman
- Para hacer algo que sus padres no quieren que hagan
- Hacen poco caso al daño que les pueden causar los cigarrillos o piensan que ellos no se enfermarán
- Les gusta los premios que ofrecen las compañías de tabaco

## Picture Card 10.3

### Ask:

Why do you think many people begin smoking as teenagers?

If not mentioned, **say:**

- To be like their friends
- To try to look older
- To be like celebrities who smoke
- Ads make smoking look “cool” or glamorous
- To be like their parents or other family members who smoke
- To do something their parents don’t want them to do
- They downplay the harm smoking can do, or they think they will not be harmed
- They like the prizes tobacco companies offer





## Dibujo educativo 11.1

### Diga:

Gracias por su asistencia y por participar activamente en las sesiones.

Ahora están equipados con conocimientos y herramientas para vivir una vida saludable para su corazón.

Espero que aprovechen la información que recibieron para que les ayude a ustedes y a sus familias a mejorar la salud del corazón.

## Picture Card 11.1

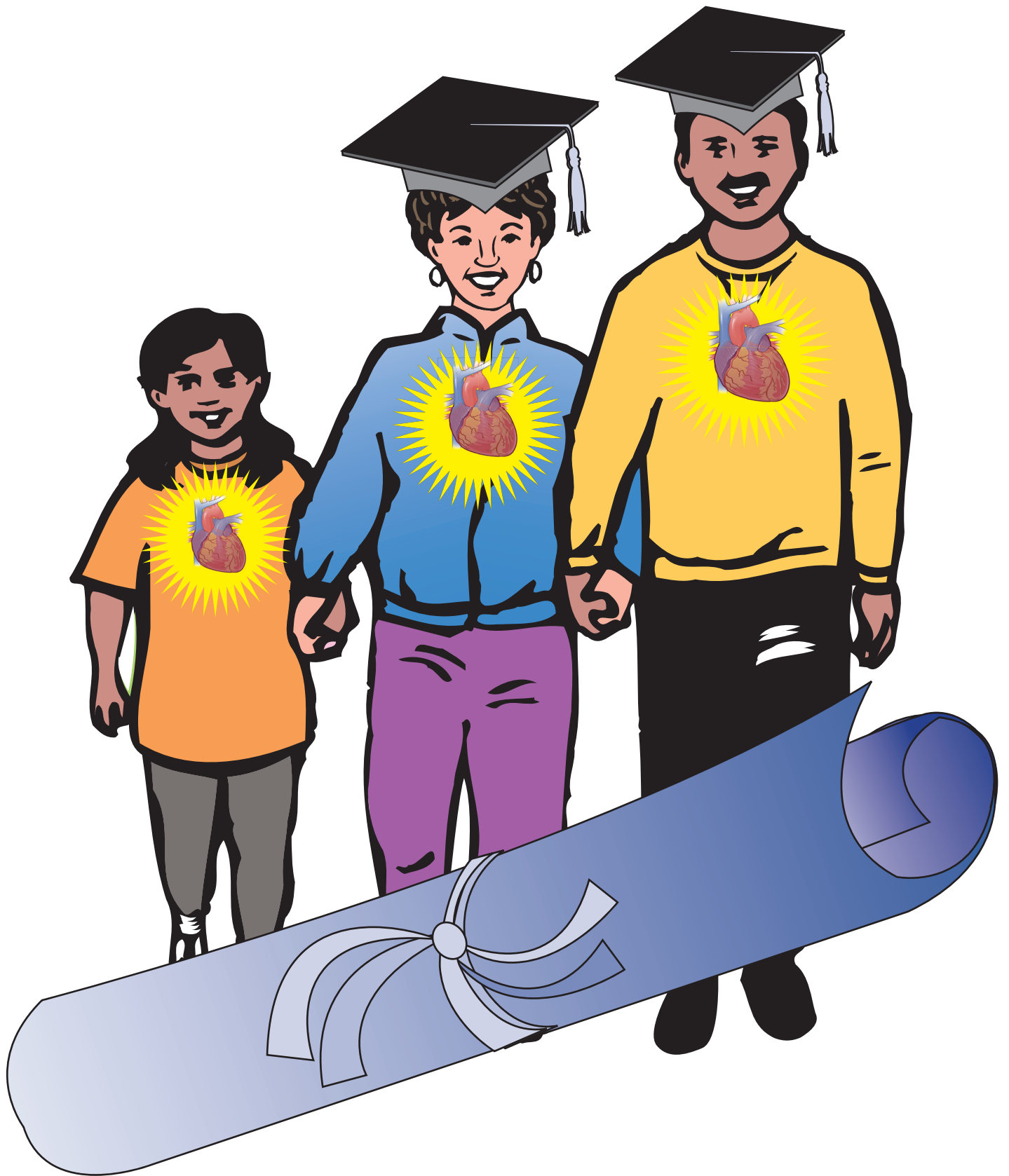
### Say:

Thank you for taking the time to attend and actively participate in the sessions.

Now you are equipped with the knowledge and skills to live a heart healthy lifestyle.

I hope you will use the information to help improve the heart health of yourself and your family.





## For More Information

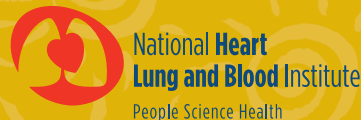
The National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) Health Information Center (HIC) is a service of the NHLBI of the National Institutes of Health. The NHLBI HIC provides information to health professionals, patients, and the public about the treatment, diagnosis, and prevention of heart, lung, and blood diseases and sleep disorders. For more information, contact:

NHLBI Health Information Center  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Phone: 301-592-8573  
TTY: 240-629-3255  
Fax: 301-592-8563  
Web site: [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

**DISCRIMINATION PROHIBITED:** Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



**U.S. Department of Health and Human Services**  
National Institutes of Health



**National Heart  
Lung and Blood Institute**  
People Science Health

NIH Publication No. 08-3275  
February 2008