

Prevenir la diabetes, la presión arterial y las enfermedades del corazón

Consejos de prevención y manejo



- Coma una dieta sana para el corazón (baja en sal, baja en azúcar, alta en fibra)
- Ejercicio regularmente
- Controlar la presión arterial y el azúcar en la sangre
- Dejar de fumar
- Controlar el estrés
- Mantener un peso saludable
- Elija frutas, verduras, frijoles y granos integrales
- Limitar refrescos, dulces, y bocadillos procesados,
- Visite a su médica, dentista y cardiólogo regularmente

Vive más fuerte. Manténgase informado. Actúa.

Visite: **Texas Tech Physicians of El Paso** para más información @ ttuhscep.edu

Texas Tech Health EL PASO

Community Health Outreach Program

QUIENES SOMOS

Community Health Outreach Program en Texas Tech Health El Paso empodera a los residentes de la región fronteriza para que vivan más saludables, brindando educación adaptada a la comunidad, recursos de atención preventiva y apoyo a través de nuestro dedicado equipo de Promotores de Salud (CHWs) y estudiantes voluntarios. Comprometidos con aumentar el conocimiento sobre la salud y reducir las enfermedades crónicas en nuestra comunidad, trabajamos en asociación con las familias para construir una región de El Paso más fuerte y saludable.

Nuestros Promotores de Salud Comunitaria están aquí para ayudarle a conectarse con:

- Servicios dentales de bajo costo
- Asistencia para hacer citas
- Talleres de salud bucal y eventos comunitarios

¡Pregunte por los servicios disponibles aquí mismo en El Paso!

Este folleto es solo para fines informativos y no es un sustituto del asesoramiento médico profesional. Por favor, consulte a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta.



@ttuhscep.edu
CommunityHealthOutreachEP@ttuhscep.edu



traído a usted por el el programa de alcance comunitario de salud de Texas Tech El Paso.

VIVE MÁS TIEMPO, VIVE MÁS FUERTE

Manejo de la Diabetes, Presión arterial alta y las enfermedades del corazón

Aprenda cómo puede mantenerse más saludable y prevenir complicaciones de salud.

La acción temprana salva vidas.

Texas Tech Health EL PASO

Diabetes

Presión arterial alta

Enfermedad del corazón

Comprendiendo estas condiciones

Diabetes:

El cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa de manera eficaz.

Presión arterial alta (Hypertension):

La fuerza de la sangre empujando contra las paredes de las arterias, medida en mmHg

Enfermedad del corazón:

Una variedad de afecciones cardíacas, muchas de las cuales se pueden prevenir.

Doble riesgo: La coexistencia de Diabetes + Presión arterial alta aumenta el riesgo de complicaciones cardiovasculares.

PRESTE ATENCIÓN A LOS SIGUIENTES SINTOMAS

Síntomas de diabetes

- Orinar frecuentemente
- Sed excesiva
- Pérdida de peso sin causa aparente
- Visión borrosa
- Entumecimiento u hormigueo
- Fatiga
- Piel muy seca
- Llagas que tardan en sanar
- Manchas oscuras en la piel

Síntomas de la presión arterial alta

- Dolores de cabeza (en casos graves)
- Mareos y visión borrosa
- Dolor en el pecho, dificultad para respirar
- Sangrados nasales poco comunes

Síntomas de enfermedades del corazón

- Dolor en el pecho, náuseas, dolor en el brazo o la mandíbula (Ataque al corazón)
- Tos persistente, hinchazón (Insuficiencia cardíaca)
- Palpitaciones, desmayos (Arritmias)
- Fatiga, hinchazón (Enfermedad de las válvulas)

La prevención y el tratamiento temprano son la clave!

Hable con su doctor



La detección temprana y el tratamiento pueden ayudarle a manejar las condiciones de salud y vivir una vida más larga y saludable.

Texas Tech Health 
Interprofessional Education EL PASO

Visite: **Texas Tech Physicians of El Paso** para programar una cita con un proveedor de salud: @ttuhscep.edu

raído a usted por el el programa de alcance comunitario de salud de Texas Tech El Paso.