

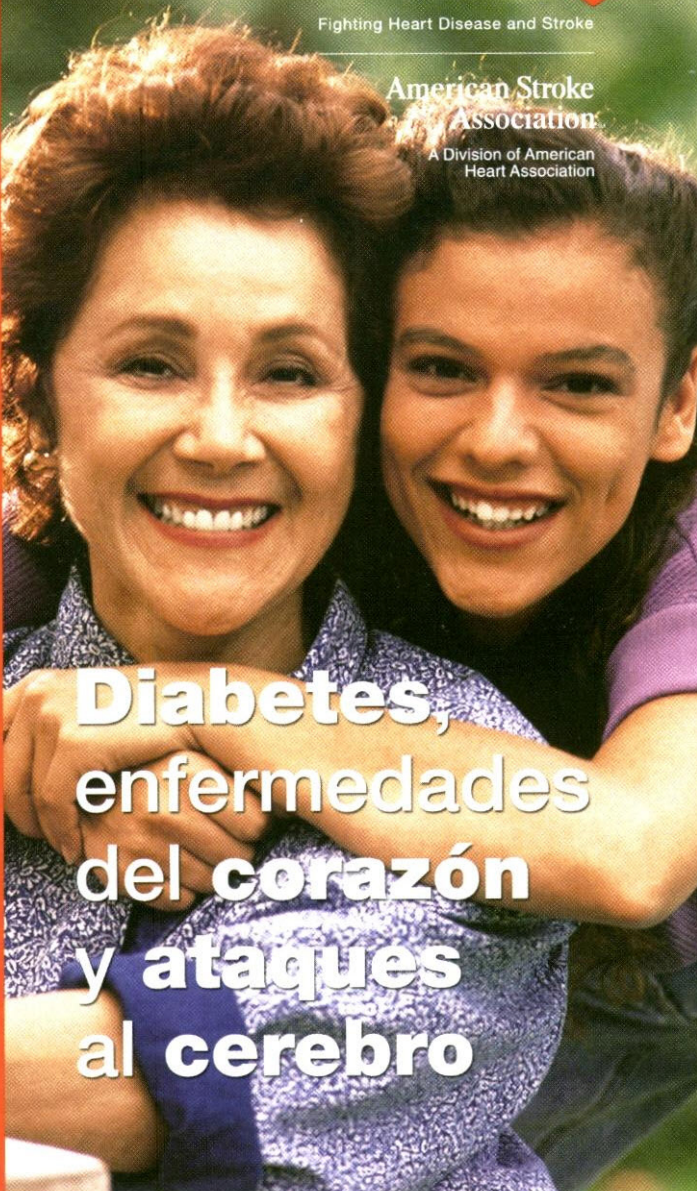
American Heart
Association®



Fighting Heart Disease and Stroke

American Stroke
Association

A Division of American
Heart Association



**Diabetes,
enfermedades
del corazón
y ataques
al cerebro**

Resource Id # 5507

Diabetes; Enfermedades del Corazón y Ataques al
Cerebro/Diabetes, Heart Disease and Stroke

Diabetes, Heart Disease & Stroke

Las personas con diabetes, ¿tienen un riesgo alto de sufrir enfermedades cardiovasculares (ECV)?

¡Sí! Las personas con diabetes tienen un riesgo alto de sufrir trastornos cardiovasculares, tales como la enfermedad coronaria (ataques al corazón), los ataques al cerebro y la enfermedad vascular periférica. De hecho, de dos tercios a tres cuartos de las personas con diabetes mueren de ECV. Este folleto le ayudará a entender por qué y cómo manejar la diabetes, y a controlar los factores de riesgo de enfermedades del corazón y de ataques al cerebro.

Nota: A menos que esté indicado, las estadísticas de este folleto son las del año más reciente proporcionadas por los Centers for Disease Control/National Center for Health Statistics (CDC/NCHS) y el *Heart Disease and Stroke Statistics Update* publicado por la Asociación Americana del Corazón. La versión más reciente está en línea, en americanheart.org. Otras provienen de diabetes.org. ©2001, el sitio Web de la Asociación Americana de Diabetes.

Are people with diabetes at high risk for cardiovascular diseases (CVD)?

Yes! People with diabetes are at high risk for such cardiovascular disorders as coronary heart disease (heart attack), stroke and peripheral vascular disease. In fact, two-thirds to three-fourths of people with diabetes will die of CVD. This booklet will help you understand why and how to manage your diabetes and control your risk factors for heart disease and stroke.

Note: Unless otherwise stated, statistics in this booklet are for the most recent year available from the Centers for Disease Control/National Center for Health Statistics (CDC/NCHS) and the American Heart Association, *Heart Disease and Stroke Statistics Update*. The latest version is online at americanheart.org. Others come from the ADA Web site, diabetes.org. ©2001, American Diabetes Association.



¿Cuán peligrosa es la diabetes?

Es muy peligrosa. La diabetes no tratada puede conducir a problemas médicos muy serios. Éstos incluyen la ceguera, enfermedades de los riñones, enfermedades nerviosas, amputación de miembros y ECV. Simplemente eche un vistazo a estos datos:

- La diabetes causa o contribuye a la muerte de alrededor de 210,000 personas por año en los EE.UU.
- Aun cuando los niveles de glucosa estén controlados, la diabetes aumenta mucho el riesgo de tener enfermedad coronaria, lo que puede conducir a un ataque al corazón y a un paro cardíaco repentino. También aumenta el riesgo de tener un ataque al cerebro y enfermedad vascular periférica (enfermedad de las arterias de los brazos o de las piernas).
- Las personas con diabetes tienen de dos a cuatro veces más riesgo de tener enfermedades del corazón o ataques al cerebro. Sus enfermedades del corazón tienden a ser más graves. Esas personas corren más riesgo de tener insuficiencia cardíaca y también otras complicaciones.
- Más de 16 millones de personas en los EE.UU. tienen diabetes. Alrededor de un tercio no sabe que tiene la enfermedad. Casi 16 millones más tienen “prediabetes”, una condición que aumenta considerablemente el riesgo de desarrollar diabetes y aumenta en un 50 por ciento el riesgo de enfermedades del corazón.

How dangerous is diabetes?

It's very dangerous. Untreated diabetes can lead to a lot of serious medical problems. These include blindness, kidney disease, nerve disease, limb amputations and CVD. Just look at these facts:

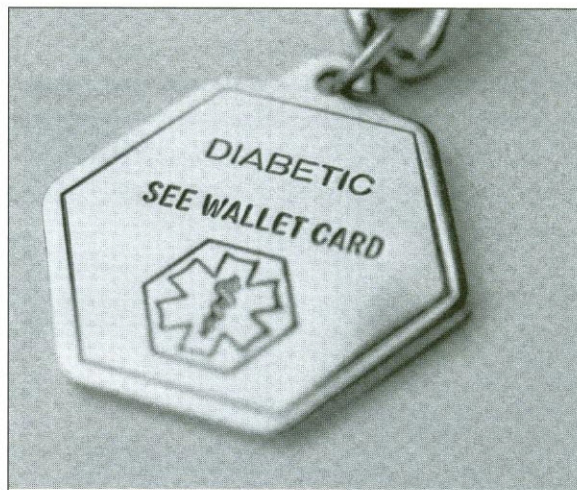
- Diabetes kills or contributes to the deaths of about 210,000 Americans each year.
- Even when glucose levels are under control, diabetes greatly increases your risk of coronary heart disease, which can lead to a heart attack and sudden cardiac arrest. It also increases your risk of stroke and peripheral vascular disease (disease of arteries in the arms or legs).
- People with diabetes are two to four times more likely to have heart disease or a stroke. Their heart disease tends to be more severe. They have a higher risk of heart failure and other complications, too.
- More than 16 million Americans have diabetes. Of these, roughly a third are unaware they have the disease. Nearly 16 million more have “pre-diabetes,” a condition that sharply raises the risk for developing diabetes and raises the risk of heart disease by 50 percent.

- La diabetes daña los nervios, lo que hace que los ataques al corazón sin dolor sean más probables y más difíciles de diagnosticar. Los ataques al corazón tienen más probabilidades de causar la muerte a personas con diabetes que a las que no padecen esa enfermedad.
- La diabetes baja el colesterol HDL (el bueno) y aumenta los triglicéridos (grasa en la sangre). Las personas con diabetes también tienden a tener el colesterol LDL (el malo) más alto de lo normal. Esos efectos aumentan el riesgo de enfermedades del corazón y ataques al cerebro.
- Un 70 por ciento de las personas con diabetes tiene exceso de peso o es obeso, y muchas de ellas no son físicamente activas.
- De acuerdo con los CDC, un 60 por ciento de las personas con diabetes también tiene la presión arterial alta.

Esos factores aumentan aún más el riesgo de enfermedades del corazón y ataques al cerebro. Si usted tiene diabetes, es de importancia vital que usted **sepa las señales de aviso de un ataque al corazón o de un ataque al cerebro y que sepa responder si ocurren**. La lista de esas señales se encuentra al final de este folleto.

- Diabetes causes nerve damage that makes painless heart attacks more likely and harder to diagnose. Heart attacks are more likely to be fatal in people who have diabetes than in those who don't.
- Diabetes lowers HDL (good) cholesterol and raises triglyceride (blood fat) levels. People with diabetes also tend to have higher than normal LDL (bad) cholesterol levels. These effects increase the risk of heart disease and stroke.
- About 70 percent of people with diabetes are overweight or obese, and many of them are not physically active.
- According to the CDC, about 60 percent of people with diabetes also have high blood pressure.

These factors raise the risk for heart disease and stroke even more. If you have diabetes, it's vitally important for you to **know the warning signs of heart attack and stroke and how to respond to them if they occur**. They're listed at the end of this booklet.



¿Qué es la diabetes mellitus?

La mayoría de lo que comemos se convierte en glucosa, o azúcar, para que nuestro cuerpo la use como energía. El páncreas, un órgano cerca del estómago, produce una hormona llamada insulina para ayudar a que la glucosa entre a las células del cuerpo. Cuando se tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina tan bien como debería, o las dos cosas. Eso hace que se acumule demasiada azúcar en la sangre.

La diabetes se define como 126 miligramos o más por decilitro (mg/dL) de azúcar en sangre, en ayunas. La “prediabetes” es una condición en la cual los niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal pero no alcanzan niveles diabéticos. Las personas con prediabetes tienen más riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y ataques al cerebro, y alguna de las siguientes condiciones:

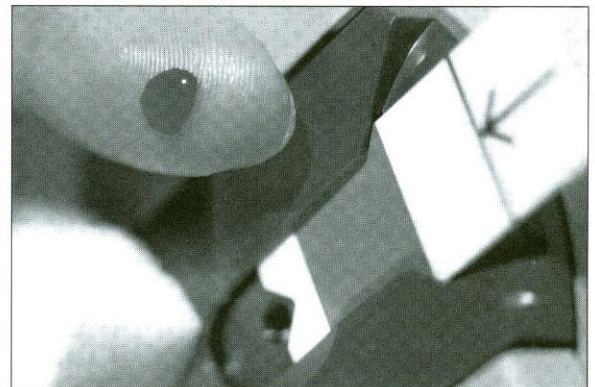
- **glucosa en ayunas anormal** (de 110 a 125 mg/dL)
- **tolerancia a la glucosa anormal** (glucosa en ayunas de menos de 126 mg/dL y un nivel de glucosa entre 140 y 199 mg/dL dos horas después de hacerse una prueba oral de tolerancia a la glucosa)

What is diabetes mellitus?

Most of the food we eat is turned into glucose, or sugar, for our bodies to use for energy. The pancreas, an organ near the stomach, makes a hormone called insulin to help glucose get into our bodies' cells. When you have diabetes, your body either doesn't make enough insulin or can't use its own insulin as well as it should, or both. This causes sugars to build up too high in your blood.

Diabetes is defined as a fasting blood glucose of 126 milligrams per deciliter (mg/dL) or more. “Pre-diabetes” is a condition in which blood glucose levels are higher than normal but not yet diabetic. People with pre-diabetes are at increased risk for developing type 2 diabetes, heart disease and stroke, and have one of these conditions:

- **impaired fasting glucose** (110 to 125 mg/dL)
- **impaired glucose tolerance** (fasting glucose less than 126 mg/dL and a glucose level between 140 and 199 mg/dL two hours after taking an oral glucose tolerance test)



La Asociación Americana de Diabetes sugiere que todos los adultos se hagan una prueba de glucosa en sangre, en ayunas, a los 45 años de edad. Si los resultados son normales, repita la prueba cada tres años. Si los resultados son más altos de lo normal, pero aún no los de diabético, consulte a su médico sobre el riesgo de desarrollar diabetes y las medidas que puede tomar para prevenirla.

La diabetes tipo 2 es la forma más común. Aparece con mayor frecuencia en los adultos de edad mediana; sin embargo, los adolescentes y los adultos jóvenes están desarrollando diabetes tipo 2 a una velocidad alarmante. La enfermedad se desarrolla cuando el cuerpo no usa con eficiencia la insulina que produce (**resistencia a la insulina**) y no produce suficiente insulina.

La diabetes tipo 1 generalmente ocurre en niños y en adultos jóvenes. En la tipo 1, el páncreas produce poca o ninguna insulina. Las personas con diabetes tipo 1 no sobreviven sin inyecciones diarias de insulina.

¿Cómo se relacionan la resistencia a la insulina, la diabetes y las ECV?

La prediabetes y la tipo 2, que le sigue, son generalmente la consecuencia de la resistencia a la insulina. Cuando la resistencia a la insulina o la diabetes ocurre junto con otros factores de riesgo de ECV (tales como la obesidad, presión arterial alta, colesterol y triglicéridos anormales), el riesgo de enfermedades del corazón y de ataques al cerebro aumenta aún más.

The American Diabetes Association suggests that all adults have a fasting blood glucose test at age 45. If your results are normal, get retested every 3 years. If your results are higher than normal but not yet diabetic, talk to your doctor about your risk of developing diabetes and the steps you can take to prevent it.

Type 2 diabetes is the most common form. It appears most often in middle-aged adults; however, adolescents and young adults are developing type 2 diabetes at an alarming rate. It develops when the body doesn't efficiently use the insulin it makes (**insulin resistance**) and doesn't make enough insulin.

Type 1 diabetes usually occurs in children and young adults. In type 1, the pancreas makes little or no insulin. People with type 1 diabetes won't survive without daily injections of insulin.

How are insulin resistance, diabetes and CVD related?

Pre-diabetes and subsequent type 2 diabetes usually result from insulin resistance. When insulin resistance or diabetes occur with other CVD risk factors (such as obesity, high blood pressure, abnormal cholesterol and high triglycerides), the risk of heart disease and stroke increases even more.

- **Controle la presión alta.** La presión arterial debería ser menos de 120/80 mm Hg, para reducir el riesgo de ECV. Si usted tiene diabetes y su presión arterial es 130/80 mm Hg o más, lo más probable es que su médico le recete alguna medicina para bajársela. Además, usted debería hacer más actividad física, bajar de peso en caso necesario y comer menos sodio (sal), si usted es sensible al sodio.
- **Controle el colesterol en sangre.** Las personas con diabetes deberían saber sus cifras de colesterol LDL (el malo) y colesterol HDL (el bueno), y de triglicéridos. El LDL mayor de 100 mg/dL, el HDL menor de 40 mg/dL y los triglicéridos mayores de 150 mg/dL le ponen en más riesgo de tener ECV, diabetes y resistencia a la insulina. Siga una dieta baja en grasas saturadas, grasas trans* y colesterol para mantener su colesterol en sangre dentro de los límites saludables.
- **Controle la diabetes.** Es muy importante controlar su glucosa en sangre para ayudar a reducir el riesgo de un ataque al corazón o un ataque al cerebro. Si usted es prediabético o resistente a la insulina, tome ahora las medidas para retrasar o evitar la aparición de la diabetes. Eso también ayudará a reducir el riesgo de desarrollar ECV.

* Las grasas trans son el resultado de añadir hidrógeno a los aceites vegetales que se usan en productos horneados comerciales y en la mayoría de los restaurantes y lugares de comida rápida. También existen naturalmente en algunos alimentos como la carne y la leche. Esos tipos de grasas tienden a aumentar el colesterol en sangre.

- **Control high blood pressure.** Blood pressure should be lower than 120/80 mm Hg, to reduce your risk of CVD. If you have diabetes and your blood pressure is 130/80 mm Hg or higher, your doctor will likely prescribe medicine to lower it. You should also be more physically active, lose weight if needed, and eat less sodium (salt) if you're sodium sensitive.
- **Control blood cholesterol.** People with diabetes should know their LDL (bad) cholesterol, HDL (good) cholesterol and triglyceride levels. LDL higher than 100 mg/dL, HDL lower than 40 mg/dL and triglycerides higher than 150 mg/dL put you at higher risk for CVD, diabetes and insulin resistance. Eat a diet low in saturated fat, trans fat* and cholesterol to keep your blood cholesterol within healthy limits.
- **Control diabetes.** It's very important to control your blood glucose to help reduce your risk of heart attack or stroke. If you're pre-diabetic or insulin resistant, take steps now to delay or prevent it from becoming diabetes. This will also help reduce your risk of developing CVD.

* Trans fat comes from adding hydrogen to vegetable oils that are used in commercial baked goods and for cooking in most restaurants and fast-food chains. It also exists naturally in some foods such as meat and milk. This fat type tends to increase blood cholesterol.

- **Sea físicamente activo.** La actividad física habitual ayuda a reducir la resistencia a la insulina. Eso significa que su cuerpo puede utilizar mejor su propia insulina. La actividad física también previene o retrasa la aparición de la diabetes, reduce la presión arterial y ayuda a controlar el peso y a reducir el riesgo de un ataque al corazón o un ataque al cerebro.

Pregúntele a su proveedor de servicios de salud cuáles son las actividades físicas más convenientes para usted. Trate de hacer una actividad a ritmo moderado por lo menos 30 minutos la mayoría o todos los días de la semana.

- **Baje de peso** si su médico le indica que es necesario. El exceso de peso aumenta el riesgo de diabetes y enfermedades del corazón. La obesidad hace trabajar más al corazón y eleva la presión arterial. También aumenta el colesterol LDL (el malo) y los triglicéridos y baja el colesterol HDL (el bueno).

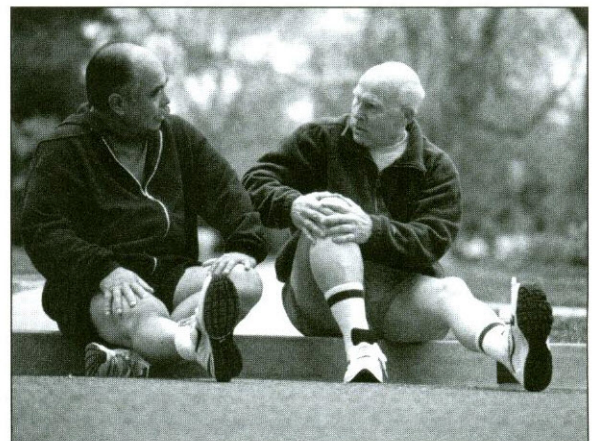
Si tiene exceso de peso, aun bajar de 10 a 20 libras puede ayudarle a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Bajar de peso ayuda a disminuir la resistencia a la insulina, la grasa corporal y la presión arterial. Comer menos alimentos altos en grasas, disminuir las calorías y aumentar la actividad física le ayudarán a bajar las libras sobrantes y a mantener un peso saludable.

- **Be physically active.** Regular physical activity helps lower insulin resistance. That means your body can use its own insulin more effectively. Physical activity also prevents or delays diabetes, reduces blood pressure and helps to control weight and reduce your risk of heart attack and stroke.

Ask your healthcare provider which physical activities are best for you. Try to be active at a moderate pace for at least 30 minutes on most or all days of the week.

- **Lose weight** if your doctor says you need to. Excess weight increases your risk of diabetes and heart disease. Obesity strains your heart and raises blood pressure. It also raises LDL (bad) cholesterol and triglyceride levels and lowers HDL (good) cholesterol levels.

If you're overweight, losing even 10 to 20 pounds can help lower your heart disease risk. Weight loss helps to lower insulin resistance, body fat and blood pressure levels. Eating fewer high-fat foods, reducing calories and increasing your physical activity will help you lose extra pounds and stay at a healthy weight.



¿Qué se sabe de otros factores de riesgo de ataques al cerebro?

Si tiene diabetes, usted necesita controlar los factores de riesgo mencionados anteriormente. Eso se debe a que ellos aumentan el riesgo tanto de enfermedades del corazón como de ataques al cerebro. Pero tenga cuidado también con estos otros factores:

- **Un ataque previo al corazón o al cerebro.** Si ya ha tenido un ataque al corazón, usted está en más riesgo de tener un segundo ataque o un ataque al cerebro. Si ha tenido un ataque al cerebro, usted tiene mucho más riesgo de tener otro o un ataque al corazón.

La Food and Drug Administration (FDA) de los Estados Unidos ha aprobado el uso de la aspirina bajo supervisión médica para reducir el riesgo de otro ataque al corazón o ataque al cerebro. Hable con su médico sobre la posibilidad de que seguir un régimen regular de aspirina sea conveniente para usted.
- **Enfermedad de las arterias carótidas u otra enfermedad arterial.** Los depósitos de grasa (placa) en una arteria carótida (una arteria del cuello que va hacia el cerebro) aumentan el riesgo de un ataque al cerebro. Para quitar los depósitos de placa, se podría emplear una cirugía llamada endarterectomía de carótida.

La enfermedad arterial periférica ocurre cuando se angostan los vasos sanguíneos que llevan sangre a los músculos de las piernas y de los brazos. Las personas con diabetes

What about other stroke risk factors?

If you have diabetes, you need to control the risk factors listed previously. That's because they increase the risk of both heart disease and stroke. But watch out for these other stroke risk factors, too:

- **Previous heart attack or stroke.** If you've had a heart attack, you're at higher risk of having a second attack or a stroke. If you've had a stroke, you're at much higher risk of having another one or having a heart attack.

The U.S. Food and Drug Administration (FDA) has approved the use of aspirin under a doctor's supervision to reduce the risk of another heart attack or stroke. Talk to your doctor about whether a regular aspirin regimen is right for you.

- **Carotid or other artery disease.** Fatty deposits (plaque) in the carotid artery (a neck artery leading to the brain) raise stroke risk. Surgery called carotid endarterectomy might be used to remove the plaque buildup.

Peripheral artery disease is the narrowing of blood vessels carrying blood to leg and arm muscles. People with diabetes have a higher

tienen más riesgo de enfermedad arterial periférica. A su vez, las personas con enfermedad arterial periférica tienen más riesgo de enfermedad de la arteria carótida, la cual aumenta el riesgo de un ataque al cerebro.

- **Fibrilación auricular.** En esta alteración del ritmo cardíaco, las cámaras superiores del corazón vibran en lugar de latir eficientemente. Eso permite que la sangre se acumule y se coagule. Si un coágulo se desprende, entra en el torrente sanguíneo y se aloja en una arteria que conduce al cerebro, el resultado es un ataque al cerebro.
- **Otras enfermedades del corazón.** Las personas con enfermedad coronaria o con insuficiencia cardíaca tienen más riesgo de un ataque al cerebro. La miocardiopatía dilatada (un corazón agrandado), la enfermedad de las válvulas del corazón y algunos tipos de defectos congénitos del corazón también aumentan el riesgo de un ataque al cerebro.
- **Ataques isquémicos transitorios (TIAs, siglas en inglés).** Ésos son “ataques de aviso al cerebro” que duran poco tiempo. Son indicadores importantes de un inminente ataque al cerebro. ¡Hágales caso! Llame al 9-1-1 para obtener atención médica inmediatamente. (Las señales de aviso de un ataque al cerebro que se encuentran al final de este folleto también aplican para los TIAs.)

risk of peripheral artery disease. In turn, people with peripheral artery disease have a higher risk of carotid artery disease, which raises their risk of stroke.

- **Atrial fibrillation.** In this heart rhythm disorder, the heart’s upper chambers quiver instead of beating effectively. This lets the blood pool and clot. If a clot breaks off, enters the bloodstream and lodges in an artery leading to the brain, a stroke results.
- **Other heart disease.** People with coronary heart disease or heart failure have a higher risk of stroke. Dilated cardiomyopathy (an enlarged heart), heart valve disease and some types of congenital heart defects also raise stroke risk.
- **Transient ischemic attacks (TIAs).** These are “warning strokes” that only last a short time. They’re an important indicator of an impending stroke. Don’t ignore them! Call 9-1-1 to get medical attention immediately. (The stroke warning signs in the back of this booklet also apply to TIAs.)



- **Ciertos trastornos de la sangre.** Un recuento alto de células rojas hace más probable la ocurrencia de coágulos, aumentando el riesgo de un ataque al cerebro. Los médicos pueden tratar ese problema eliminando células rojas o recetando productos para hacer menos espesa la sangre. La anemia a células falciformes es un trastorno genético que afecta principalmente a los afroamericanos. Las células rojas “falciformes” (en forma de hoz) tienen menos capacidad para llevar oxígeno a los tejidos y a los órganos del cuerpo. También tienden a pegarse a las paredes de los vasos sanguíneos, lo que puede bloquear las arterias que van hacia el cerebro y causar un ataque al cerebro.

¿Qué más puedo hacer para reducir mi riesgo?

Otros factores también contribuyen al riesgo de enfermedades del corazón y ataques cerebrales. Estas son algunas cosas que usted puede hacer:

- **Busque el modo de manejar saludablemente el estrés.** Demasiado estrés por tiempo prolongado y una respuesta no saludable a él pueden producir problemas de salud en algunas personas. Por ejemplo, las personas con estrés pueden comer demasiado, empezar a fumar o fumar más de lo acostumbrado. Un modo saludable de manejar el estrés es hacer más ejercicio.
- **Evite el exceso de alcohol.** Beber demasiado alcohol aumenta la presión arterial, puede causar insuficiencia cardíaca y puede conducir a un ataque cerebral. Si usted no bebe, no empiece ahora. Y si bebe, hágalo con moderación. Vea los ejemplos en la página 28.

- **Certain blood disorders.** A high red blood cell count makes blood clots more likely, increasing stroke risk. Doctors may treat this problem by removing blood cells or prescribing “blood thinners.” Sickle cell anemia is a genetic disorder that mainly affects African Americans. “Sickled” red blood cells are less able to carry oxygen to the body’s tissues and organs. They also tend to stick to blood vessel walls, which can block arteries to the brain and cause a stroke.

What else can I do to reduce my risk?

Other factors contribute to heart disease and stroke risk, too. Here are some things you can do:

- **Find healthy ways to handle stress.** Too much stress over a long time, and unhealthy responses to it, may create health problems in some people. For example, people under stress may overeat, start smoking or smoke more than they otherwise would. A healthier way to handle stress is to increase physical activity.
- **Avoid excessive alcohol.** Drinking too much alcohol raises blood pressure, can cause heart failure and can lead to stroke. If you don’t drink, don’t start. And if you drink, do so in moderation. See page 29 for examples.

Sólo debería beber alcohol cuando su glucosa y grasas en sangre estén controladas y *jamás* debería hacerlo si está embarazada.

Asegúrese de llevar siempre una tarjeta de identificación que diga “I have diabetes” y no conduzca durante varias horas después de beber alcohol.

- **No use drogas ilegales.** El uso de drogas intravenosas lleva un alto riesgo de infecciones del corazón (endocarditis) y ataques al cerebro. El uso de cocaína se ha asociado a los ataques al cerebro y al corazón.

¿Cómo puedo controlar la diabetes?

Hable con su proveedor de servicios de salud. Él o ella tal vez le recomiende que siga una dieta más saludable, que controle su peso y que haga más actividad física. También es posible que usted necesite medicamentos recetados para mantener controlada su diabetes.

Hacerse chequeos con regularidad es esencial para las personas con diabetes, así como participar en cursos o capacitación en el auto-manejo de la diabetes. Colabore estrechamente con su equipo de atención de salud para manejar su diabetes y para controlar otros factores de riesgo de ECV.

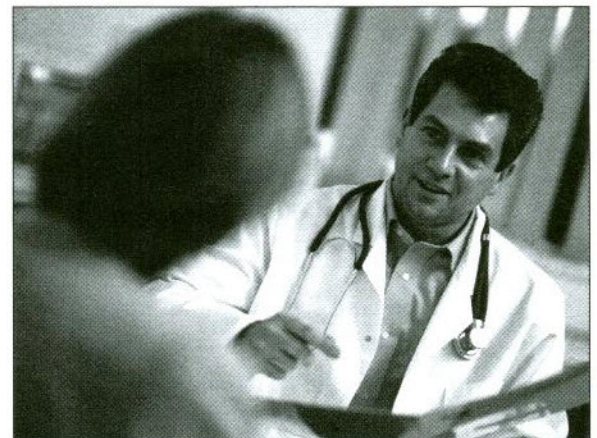
You should only drink alcohol when your blood glucose and blood fats are under control, and *never* if you're pregnant. Be sure to wear an I.D. tag that says, “I have diabetes,” and don't drive for several hours after you drink alcohol.

- **Don't use illegal drugs.** Intravenous drug abuse carries a high risk of infections of the heart (endocarditis) and stroke. Cocaine use has been linked to strokes and heart attacks.

How can I control diabetes?

Work with your healthcare provider. He or she may ask you to eat more healthfully, control your weight and be more physically active. You also may need prescription drugs to keep diabetes in check.

It's critical for people with diabetes to have regular check-ups and participate in diabetes self-management education or training. Work closely with your healthcare team to manage your diabetes and control other risk factors for CVD.



¿Qué debería saber sobre la alimentación saludable?

Los hábitos saludables de alimentación pueden ayudarle a reducir tres factores de riesgo de ataques al corazón y ataques al cerebro —el colesterol alto en sangre, la presión alta y el exceso de peso. El plan de alimentación para personas saludables de la Asociación Americana del Corazón describe una dieta saludable. Se basa en las siguientes recomendaciones dietéticas, que son más fáciles de seguir de lo que usted se imagina:

- Coma una variedad de frutas y vegetales. Escoja 5 o más porciones por día.
- Coma una variedad de productos de grano, incluyendo los de grano entero. Escoja 6 o más porciones por día.
- Coma pescado al menos dos veces por semana, en particular los pescados grasos, como la caballa, la trucha de lago, el arenque, las sardinas, el atún “albacore” y el salmón.
- Incluya productos lácteos sin grasa y bajos en grasa, legumbres (frijoles), pollo y pavo sin piel, y carnes magras.
- Escoja grasas y aceites con 2 gramos o menos de grasa saturada por cucharada. Ejemplos: margarinas líquidas y blandas en recipiente, y aceite de canola, oliva, maíz, cártamo y soya.
- Mantenga un equilibrio entre las calorías que come y las que gasta todos los días para mantenerse en su mejor peso. Camine o haga otras actividades por lo menos 30

What should I know about healthy eating?

Healthy food habits can help you reduce three risk factors for heart attack and stroke — high blood cholesterol, high blood pressure and excess body weight. The American Heart Association Eating Plan for Healthy Americans outlines a healthy diet. It’s based on these dietary guidelines, which are easier to follow than you may think:

- Eat a variety of fruits and vegetables. Choose 5 or more servings per day.
- Eat a variety of grain products, including whole grains. Choose 6 or more servings per day.
- Eat fish at least twice a week, particularly fatty fish, such as mackerel, lake trout, herring, sardines, albacore tuna and salmon.
- Include fat-free and low-fat milk products, legumes (beans), skinless poultry and lean meats.
- Choose fats and oils with 2 grams or less of saturated fat per tablespoon. Examples are liquid and tub margarines, and canola, olive, corn, safflower and soy bean oils.
- Balance the number of calories you eat with those you use up each day to maintain your best weight. Walk or do other activities for at least 30 minutes on most or all days. To

minutos, la mayoría o todos los días. Para bajar de peso use más calorías de las que come cada día.

- Limite el consumo de alimentos altos en calorías o bajos en nutrición, incluyendo los alimentos altos en azúcar como los refrescos y los dulces.
- Limite el consumo de alimentos con muchas grasas saturadas, grasas trans y/o colesterol. Ejemplos: productos de leche entera, carnes grasosas, aceites tropicales y aceites parcialmente hidrogenados. Las yemas de huevo son altas en colesterol. En lugar de éstos, escoja los alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans y/o colesterol mencionados en los primeros cinco puntos de esta sección.
- Coma menos de 6 gramos de sal (cloruro de sodio) por día. Eso es casi igual a 1 cucharadita de sal, o un consumo diario de sodio de menos de 2,400 mg.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas. Si usted bebe alcohol, no tome más de una copa por día si es mujer, no más de dos por día si es hombre. “Una copa” significa que no tiene más de ½ onza de alcohol puro. Ejemplos de una copa: 12 onzas (una lata) de cerveza, 4 onzas de vino, 1 onza y media de bebida con 80 de graduación alcohólica ó 1 onza de bebida con 100 de graduación.

lose weight, do enough activity to use up more calories than you eat every day.

- Limit your intake of foods high in calories or low in nutrition, including high-sugar foods like soft drinks and candy.
- Limit foods high in saturated fat, trans fat and/or cholesterol. Examples include full-fat milk products, fatty meats, tropical oils and partially hydrogenated vegetable oils. Egg yolks are high in cholesterol. Instead choose foods low in saturated fat, trans fat and cholesterol from the first five points in this section.
- Eat less than 6 grams of salt (sodium chloride) per day. That’s equal to about 1 teaspoon of salt, or a daily sodium intake of less than 2,400 mg.
- Limit your alcohol intake. If you drink alcohol, have no more than one drink per day for a woman, no more than two per day for a man. “One drink” means it has no more than ½ ounce of pure alcohol. Examples of one drink are 12 oz. (one can) of beer, 4 oz. of wine, 1½ oz. of 80-proof spirits or 1 oz. of 100-proof spirits.

Seguir ese plan de alimentación le ayudará a disfrutar de una dieta saludable y nutritiva. Eso puede ayudarle a obtener beneficios como un peso saludable, un nivel deseable de colesterol en sangre y una presión arterial normal. No todas las comidas deben cumplir con todas las recomendaciones.

Aplique las recomendaciones a su patrón general de alimentación durante varios días, cuando menos.

Esas recomendaciones pueden hacer más que ayudar a mejorar la salud de su corazón. También pueden reducir su riesgo de otros problemas de salud. Éstos incluyen la diabetes tipo 2, la osteoporosis (pérdida de hueso) y algunos tipos de cáncer.

¿Y si yo necesito bajar mucho de peso?

Con las dietas de moda y otros remedios rápidos es bastante fácil bajar de peso al principio. Pero raras veces se mantiene el nuevo peso, porque esas dietas de moda no funcionan. Para bajar de peso es necesario adoptar hábitos más saludables de alimentación y seguir un plan de alimentación saludable —permanentemente.

Éstas son algunas sugerencias más para bajar de peso y para mantener un peso saludable.

Pídale ayuda a su equipo de servicios de salud.

Puede que le receten un plan que ajuste su consumo de calorías para que pierda peso sin peligro y que le permita elegir entre una variedad de alimentos (incluyendo sus favoritos). El objetivo es repartir las calorías entre tres comidas y dos o más “snacks” al día. Es importante que ninguna de las comidas o de los “snacks” contenga una cantidad excesiva de carbohidratos complejos y de azúcar.

Following this eating plan will help you enjoy a healthy, nutritious diet. This may help you gain such benefits as a healthy body weight, a desirable blood cholesterol level and a normal blood pressure. Every meal doesn't have to meet all the guidelines. Apply the guidelines to your overall eating pattern over at least several days.

These guidelines may do more than improve your heart health. They may reduce your risk for other health problems, too. These include type 2 diabetes, osteoporosis (bone loss) and some forms of cancer.

What if I need to lose a lot of weight?

On fad diets and other quick fixes, it's fairly easy to lose weight at first. But the weight loss rarely is maintained over time, because fad diets don't work. To lose weight, you need to adopt healthier eating habits and stick with a healthy eating plan — permanently.

Here are some more tips for losing weight and maintaining a healthy weight.

Ask for help from your healthcare team.

They may prescribe a plan that adjusts your calorie intake to lose weight safely and lets you choose from a variety of foods (including your favorites). The focus is on spreading the calories across three meals and two or more snacks a day. It's important that no single meal or snack has an excessive amount of complex carbohydrates and sugar.

Baje de peso l-e-n-t-a-m-e-n-t-e.

Bajar de peso rápidamente no es saludable. Además, lo más probable es que lo vuelva a recuperar. Para bajar de peso, la mayoría de las mujeres debería comer de 1,200 a 1,500 calorías al día, pero no menos de 1,200. La mayoría de los hombres debería comer de 1,500 a 1,800 calorías al día, pero no menos de 1,500. Bajar una o dos libras, o incluso menos, por semana se considera saludable. (3,500 calorías equivalen a una libra de grasa.)

Fijese en su manera de comer.

Pregúntese qué es lo que lo impulsa a comer demasiado —cuándo, dónde, por qué y con quién. Muchas personas comen demasiado cuando tienen estrés, están aburridas, o se sienten solas o deprimidas. Otras comen demasiado cuando están contentas o enojadas por algún motivo, cuando celebran con amigos, o cuando desean “darse un premio”.

Busque estrategias saludables para vencer los factores que lo impulsan a comer demasiado.

Por ejemplo, usted podría comer un “snack” saludable (una fruta o algunos vegetales) antes de ir a una fiesta. De esa manera su estómago no estará vacío y sentirá menos tentación de comer demasiado. Si toma bebidas alcohólicas, límitese a una copa, y después siga bebiendo agua mineral, refrescos dietéticos, té, agua o jugos. Vea los ejemplos de lo que es una copa en la página 28.

Take the weight off s-l-o-w-l-y.

Losing weight too quickly isn't healthy. Also, it will likely come back. To lose weight, most women should eat 1,200 to 1,500 calories a day, but not less than 1,200. Most men should eat 1,500 to 1,800 calories a day, but not less than 1,500. Losing one to two pounds or less per week is considered a healthy rate of weight loss. (3,500 calories equals one pound of fat.)

Notice how you eat.

Ask yourself what triggers your overeating — when, where, why and with whom. Many people overeat when they're under stress, bored, lonely or depressed. Others overeat when they're happy, celebrating with friends, angry about something, or want to “reward” themselves.

Look for healthy strategies to overcome your overeating triggers.

For example, you could eat a healthy fruit or vegetable snack before going to a party. Then your stomach won't be empty and you'll be less tempted to overeat. If you drink alcohol, limit yourself to one drink, then switch to club soda, diet soda, tea, water or juice. See page 29 for examples of one drink.



Aprenda a leer las etiquetas cuando vaya de compras.

Busque alimentos que sean bajos en calorías, grasa saturada, colesterol, grasas totales y sodio. Ahora muchos llevan el sello de certificación de la Asociación Americana del Corazón. Es similar a éste:



American Heart Association

Meets American Heart Association food criteria for saturated fat and cholesterol for healthy people over age 2.

(Cumple las recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón para grasas saturadas y colesterol en alimentos, para personas sanas mayores de 2 años.)

Visite americanheart.org/FoodCertification/ para obtener una lista de los alimentos certificados.

Reserve las grasas, los aceites y los dulces para las ocasiones especiales.

Sí, usted puede comer azúcar —con moderación. Pregúntele a su dietista cómo puede mantener constante su consumo diario de carbohidratos. Además, haga una caminata rápida para quemar el exceso de calorías.

Beba suficiente agua —por lo menos ocho vasos de 8 onzas al día.

Sirva porciones pequeñas para su familia y para usted y aprenda a comer despacio. Mastique y tómele sabor a cada bocado. Concéntrese en la conversación, no en la comida. En 20 minutos llegará al cerebro el mensaje de que su estómago está lleno. Usted debería evitar comer la segunda porción antes de que la señal de estar satisfecho llegue a su cerebro.

Learn to read labels when you shop. Look for foods low in total calories, saturated fat, cholesterol, total fat and sodium. Many now carry the American Heart Association's heart-check certification mark. It looks like this:



American Heart Association

Meets American Heart Association food criteria for saturated fat and cholesterol for healthy people over age 2.

Visit americanheart.org/FoodCertification/ for a list of certified foods.

Save the fats, oils and sweets only for special occasions.

Yes, you can eat sugar — in moderation. Talk to your dietitian about how to keep your total carbohydrate intake constant each day. And take a brisk walk to burn off the extra calories.

Drink plenty of water — at least eight 8-oz glasses a day.

Serve yourself and your family small portions, and learn to eat slowly. Chew and savor every bite. Focus on the conversation, not the food. It takes 20 minutes for the message to reach your brain that your stomach is full. You should avoid eating the second helping before the signal of fullness reaches your brain.



Desarrolle estrategias para comer saludablemente en los restaurantes.

Es un reto, pero usted puede lograrlo con fuerza de voluntad y una actitud positiva. Éstas son algunas cosas para tener en cuenta:

- Si usted toma medicinas para la diabetes, consulte con su consejero de diabetes o con su dietista para aprender a coordinar la toma de su medicina con los “snacks” y con las comidas retrasadas en un restaurante. Lleve consigo carbohidratos fáciles de comer, en caso de que un retraso en la comida haga que su glucosa en sangre baje demasiado.
- Pregunte cómo está preparada la comida. Tenga cuidado con los ingredientes altos en grasas, los alimentos altos en grasas y los métodos de preparación altos en grasas. También tenga cuidado con el azúcar y el sodio ocultos y con la sal añadida.
- Sea creativo con las opciones del menú. Pida que las salsas y los aderezos se los sirvan a un lado, o sustituya, por ejemplo, vegetales cocidos al vapor en lugar de papas fritas.
- Pida porciones más pequeñas, comparta la porción, o lleve parte de la comida a su casa.
- Por último, trate las comidas fuera de su casa como parte de su plan global de alimentación; no las considere como ocasiones especiales que le permiten olvidar sus metas de bajar de peso.

Develop strategies for eating healthfully at restaurants.

It's a challenge, but you can do it with will power and a positive attitude. Here are some things to consider:

- If you take diabetes medicine, work with your diabetes educator or dietitian to learn how to coordinate taking your medicine with snacks and delayed restaurant meals. Carry easy-to-eat carbohydrates with you, in case delaying a meal causes your blood glucose to fall too low.
- Ask how food is prepared. Look out for high-fat ingredients, high-fat foods and high-fat cooking methods. Also beware of hidden sugar, sodium and added salt.
- Be creative with menu options. Ask to have sauces and dressings served on the side, or substitute steamed vegetables in place of french fries, for example.
- Order smaller portions, share a portion, or take home part of the meal.
- Finally, treat meals out as part of your overall eating plan, not as special occasions that permit you to forget your weight-loss goals.



¿Qué debería saber antes de aumentar mi actividad física?

¡La actividad física es tan importante como su plan de alimentación! Le ayudará a controlar su diabetes, a controlar su peso y presión arterial, y a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y de ataques al cerebro.

- La actividad física quema calorías y ayuda a bajar los niveles de glucosa en sangre. Eso ayuda a su cuerpo a utilizar con mayor eficiencia los alimentos para producir energía. Asimismo, el ejercicio puede ayudar a que la insulina funcione mejor.
- La actividad física mejora la circulación de la sangre a través de los vasos sanguíneos pequeños (capilares) y mejora la capacidad de bombeo de su corazón.

Antes de empezar, hable con su médico. Esto es de especial importancia si su glucosa en sangre no está bien controlada o si usted tiene más de 35 años de edad. Su proveedor de servicios de salud puede recomendarle un plan de ejercicios adecuado para su condición física actual, para cualquier otro problema especial de salud, y para el plan de tratamiento de su diabetes. Algunas complicaciones de la diabetes hacen que ciertos tipos de actividad física sean más seguros que otros.

Al añadir ejercicio habitual a su plan de atención a la diabetes, es necesario que haya un equilibrio cuidadoso entre lo que come, la insulina o cualquier otro medicamento que tome para controlar el azúcar en sangre, y la actividad física.

What should I know before I increase my physical activity?

Physical activity is as important as your eating plan! It will help you manage your diabetes, control your weight and blood pressure, and reduce your risk of heart disease and stroke.

- Physical activity burns calories and helps lower blood glucose levels. That helps your body use food for energy more efficiently. Also, exercise may help insulin work better.
- Physical activity improves blood flow through the small blood vessels (capillaries) and improves your heart's pumping power.

Before you start, talk with your doctor. This is especially important if your blood glucose isn't well controlled or if you're over age 35. Your healthcare provider can recommend an exercise plan suited to your current fitness level, any special health concerns and your diabetes treatment plan. Some complications of diabetes make certain types of physical activity safer than others.

Adding regular exercise to your diabetes care plan will require a careful balance of food, insulin or other medicines to control blood sugar, and physical activity.

¿Cómo puedo lograr hacer más actividad física?

Igual que cambiar sus hábitos alimenticios, hacer más actividad física lleva tiempo. Establezca metas para su actividad física y trabaje para alcanzarlas. Hable con su médico o con el especialista en ejercicios sobre la manera realista de alcanzar sus metas. Asegúrese que sus metas sean específicas, razonables y que se puedan medir. Es muy importante que usted las escriba y las coloque en un lugar donde pueda verlas con frecuencia. Lleve un diario o registro de su actividad física y revíselo al finalizar el período de sus metas. Dése un premio al alcanzar cada una de las metas.

Usted no tiene que ser un atleta para reducir sus riesgos. Empiece haciendo 10 minutos de ejercicio físico al día y aumente hasta por lo menos 30 minutos la mayoría o todos los días de la semana. Salga a caminar un poco antes del desayuno, después de la cena o ambas veces. Busque otras maneras de añadir actividades a su día. Por ejemplo, use las escaleras en lugar del elevador o estacionese más lejos del lugar a donde vaya y camine.

How can I become more physically active?

Like changing your eating habits, becoming physically active takes time. Set goals for physical activity and work toward reaching them. Talk with your doctor or exercise specialist about realistic ways to reach your goals. Make your goals specific, reasonable and measurable. Most important, write them down and put them where you'll see them often. Keep a log or journal of your physical activity, and review it at the end of your goal period. Reward yourself when you reach each goal.

You don't have to be an athlete to cut your risks. Start by being active for 10 minutes a day and work up to at least 30 minutes of activity most or all days of the week. Go for a short walk before breakfast, after dinner or both. Look for other ways to add activity to your day. For example, take the stairs instead of the elevator, or park farther from your destination and walk.



La actividad física habitual ofrece muchos beneficios. Puede ayudarle a controlar la diabetes y a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón y de ataques al cerebro. Éstos son otros beneficios que usted puede experimentar y disfrutar:

- Sentirse mejor.
- Volverse más fuerte.
- Lucir mejor.
- Tener más energía.
- Aumentar su autoestima.
- Aprender nuevas habilidades.
- Conocer nuevos amigos.
- Disminuir el estrés.
- Moverse con más facilidad.

¿Dónde puedo aprender más sobre la diabetes, la nutrición y la actividad física?

Para información sobre diabetes, visite nuestro sitio Web en americanheart.org/diabetes. Para información general sobre nutrición y actividad física, visite americanheart.org o llame al **1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)**. Los libros de cocina de la Asociación Americana del Corazón están disponibles en las librerías locales y también en línea. Muchos de nuestros folletos educativos están también a su disposición con los proveedores de servicios de salud. Éstos son algunos que podrían interesarle:

- *Para controlar su peso* (inglés y español)

Regular physical activity offers many benefits. It can help you control diabetes and reduce your risk for heart disease and stroke. Here are some other benefits you may experience and enjoy:

- Feel better.
- Become stronger.
- Look better.
- Have more energy.
- Gain self-esteem.
- Learn new skills.
- Meet new friends.
- Reduce stress.
- Move easier.



Where can I learn more about diabetes, nutrition and physical activity?

For information about diabetes, visit our Web site at americanheart.org/diabetes. For general information on nutrition and physical activity, visit americanheart.org or call **1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)**. American Heart Association cookbooks are available in local bookstores and online. Many of our educational booklets are also available from healthcare providers. Here are some you may want to ask for:

- *Managing Your Weight* (English and Spanish)

- *An Eating Plan for Healthy Americans* (Plan de alimentación para personas saludables) (sólo en inglés).
- *Consejos prácticos para el corazón y la alimentación saludables* (inglés y español)
- *Exercise and Your Heart* (El ejercicio y su corazón) (sólo en inglés)
- *¡A moverse!* (inglés y español)

Para información sobre ataques al cerebro, llame a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al **1-888-4-STROKE (1-888-478-7653)** ó visite **StrokeAssociation.org**. Para información sobre la vida después de un ataque al cerebro, pregunte por “Stroke Family Support Network” (la Red de apoyo para las familias de personas con ataques al cerebro).

Para las opciones a tener en cuenta al programar las comidas en restaurante con el horario de algunos medicamentos para la diabetes, vea en el sitio Web de la Asociación Americana de Diabetes, **diabetes.org**, bajo “Healthy Living”, “Nutrition” y “Eating Out Guide” (“Vida saludable”, “Nutrición” y “Guía para comer fuera de casa”). Para información sobre ejercicio para personas con diabetes tipo 1 y tipo 2, consulte “Healthy Living” y “Exercise” (“Vida saludable” y “Ejercicio”).

Otros temas cubiertos en el sitio **diabetes.org** incluyen los niños con diabetes, el tratamiento médico de la diabetes, el embarazo y la crianza, vivir con diabetes, las complicaciones de la diabetes y las preocupaciones relacionadas con ella.

Visite también el sitio Web del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, **niddk.nih.gov**. Cuenta con muchas publicaciones en línea e incluye enlaces con la National Diabetes Information Clearinghouse y con el National Diabetes Education Program.

- *An Eating Plan for Healthy Americans* (only in English)
- *Easy Food Tips for Heart-Healthy Eating* (English and Spanish)
- *Exercise and Your Heart* (only in English)
- *Just Move!* (English and Spanish)

For stroke information, call our American Stroke Association at **1-888-4-STROKE (1-888-478-7653)**, or visit **StrokeAssociation.org**.

For information on life after stroke, ask for the Stroke Family Support Network.

For options to consider when timing restaurant eating with some diabetes medications, see the American Diabetes Association Web site, **diabetes.org**, under “Healthy Living,” “Nutrition” and “Eating Out Guide.” For exercise information for people with type 1 and type 2 diabetes, look under “Healthy Living” and “Exercise.”

Other topics covered by the ADA Web site include children with diabetes, medical treatment of diabetes, pregnancy and parenting, living with diabetes, diabetes complications and related concerns.

See also the Web site of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), **niddk.nih.gov**. It has many online publications and includes links to the National Diabetes Information Clearinghouse and the National Diabetes Education Program.

Señales de aviso de un ataque al corazón

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, pero la mayoría comienza lentamente, con un ligero dolor o incomodidad. Éstas son algunas señales que pueden indicar la ocurrencia de un ataque al corazón.

- **Malestar en el pecho.** La mayoría de los ataques al corazón incluye malestar en el medio del pecho que dura más de unos minutos, o que se va y luego vuelve. Se puede sentir presión incómoda, constricción, congestión o dolor.
- **Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo.** Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en uno o los dos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- **Dificultad para respirar.** Esta sensación suele venir junto con malestar en el pecho. Pero puede ocurrir antes de que comience el malestar en el pecho.
- **Otras señales.** Éstas podrían incluir comenzar a sentir un sudor frío, náusea o mareo.

Si usted o alguien con usted siente malestar en el pecho, especialmente con una o más de las otras señales, no espere más de cinco minutos antes de pedir ayuda. **Llame al 9-1-1... Vaya de inmediato al hospital.** (Llamar al 9-1-1 es casi siempre la manera más rápida de obtener el tratamiento para salvar la vida).

Si usted es el que tiene los síntomas y no tiene acceso a servicios médicos de emergencia (EMS, siglas en inglés), pídale a alguien que lo lleve al hospital de inmediato. No maneje usted, a menos que absolutamente no tenga otra opción.

Señales de aviso de un ataque al cerebro

- Falta de sensación o debilidad repentinas en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión repentina, problemas repentinos para hablar o entender.
- Problemas repentinos para ver con uno o los dos ojos.
- Problemas para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación repentinos.
- Dolor de cabeza fuerte y repentino sin causa conocida.

No todas esas señales de aviso aparecen en cada ataque al cerebro. Si algunas empiezan a ocurrir, no espere. Busque ayuda inmediatamente. **Un ataque al cerebro es una emergencia médica — llame al 9-1-1.**

Heart Attack Warning Signs

Some heart attacks are sudden and intense, but most heart attacks start slowly, with mild pain or discomfort. Here are some of the signs that can mean a heart attack is happening.

- **Chest discomfort.** Most heart attacks involve discomfort in the center of the chest that lasts more than a few minutes, or that goes away and comes back. It can feel like uncomfortable pressure, squeezing, fullness or pain.
- **Discomfort in other areas of the upper body.** Symptoms can include pain or discomfort in one or both arms, the back, neck, jaw or stomach.
- **Shortness of breath.** This feeling often comes along with chest discomfort. But it can occur before the chest discomfort.
- **Other signs.** These may include breaking out in a cold sweat, nausea or lightheadedness.

If you or someone you're with has chest discomfort, especially with one or more of the other signs, don't wait longer than five minutes before calling for help. **Call 9-1-1... Get to a hospital right away.** (Calling 9-1-1 is almost always the fastest way to get lifesaving treatment.)

If you're the one having symptoms, and you can't access emergency medical services (EMS), have someone drive you to the hospital right away. Don't drive yourself, unless you have absolutely no other option.

Stroke Warning Signs

- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg, especially on one side of the body.
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding.
- Sudden trouble seeing in one or both eyes.
- Sudden trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination.
- Sudden, severe headache with no known cause.

Not all of these warning signs occur in every stroke. If some start to occur, don't wait. Get help immediately. **Stroke is a medical emergency — call 9-1-1.**

American Heart
Association®



Fighting Heart Disease and Stroke

American Stroke Association

A Division of American
Heart Association

For heart- or risk-related information, call 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) or contact your nearest office. You can also visit us online at americanheart.org

For stroke information, call our American Stroke Association at 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653), or visit StrokeAssociation.org.

For information on life after stroke, call and ask for the Stroke Family Support Network.

Your contributions will support research and educational programs that help reduce disability and death from America's No. 1 and No. 3 killers.

The statistics in this brochure were up to date at publication. For the latest statistics, see the Heart Disease and Stroke Statistics Update at americanheart.org/statistics.

National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596