

¡Curso VIRTUAL  
en español!

# DIABETES PREVENTION PROGRAMS

RIO GRANDE VALLEY

UTHealth  
The University of Texas  
Health Science Center at Houston  
School of Public Health  
Brownsville

## UN PROGRAMA PARA ADULTOS EN RIESGO DE DIABETES TIPO 2 Y / O ENFERMEDADES CARDÍOVASCULARES

### Los Participantes:

- Participan en un programa de cambio de estilo de vida para ayudar a prevenir la diabetes y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.
- Se comprometerán a un enfoque de un año.
- Aprenderán sobre una alimentación saludable para perder peso de manera segura.
- Aumentarán lenta y seguramente la actividad física.
- Aprenderán a resolver problemas y mantenerse motivados.

**Día: martes 1 marzo de 2022**  
**Hora: 10:00 a.m.**

Clase virtual por:  
**zoom**

Para información sobre elegibilidad e inscripción,  
llame a: Letty Gomez  
Community Health Worker  
**(956)357-4564**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



FEBRERO 2022

# TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

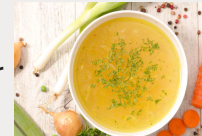
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

VOLUMEN 189



**Página 2**

¿Cómo mantener  
un corazón  
saludable?



**Página 3**

Receta  
saludable



**Página 4**

Información  
General

## ¿Cómo estar a salvo de la variante Ómicron de COVID-19?

Las personas que se infectan de Ómicron pueden transmitir el virus a los demás, incluso si están vacunados o no presentan síntomas. Sin embargo, con las medidas adecuadas, es posible prevenir los contagios.

### Medidas para prevenir la propagación de Ómicron:

#### Vacunas



La vacunación completa de COVID-19 previene enfermedades graves, hospitalización y muerte. La vacuna de refuerzo aumenta la respuesta inmunitaria - que podría haber disminuido por el tiempo que ha transcurrido después de haber recibido las primeras dosis de la vacuna - para continuar protegido.

#### Máscarillas



Las mascarillas quirúrgicas desechables que se ajustan bien y las KN95 ofrecen protección, y los respiradores aprobados por NIOSH (incluidos los N95) ofrecen el nivel más alto de protección que debe reservarse para entornos de atención médica.

#### Pruebas



Las pruebas son una herramienta para saber si estamos infectados de COVID-19. De acuerdo al resultado, podrá tomar medidas preventivas y reducir la propagación del virus.

Es muy importante estar protegidos, y es posible lograrlo al vacunarnos completamente y recibir la vacuna de refuerzo a su debido tiempo. Además, es necesario seguir con las medidas de prevención que ya conocemos y no olvidar el uso de mascarilla. También, es importante acudir a hacernos la prueba para COVID-19 al presentar síntomas o haber estado cerca de alguna persona con COVID-19; así podremos prevenir la propagación del virus y el surgimiento de nuevas variantes.

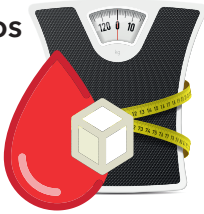
Adaptado de: CDC.org

# ¡Peso saludable, cuerpo saludable!

Mantener un peso saludable es importante para la salud en general y puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria.

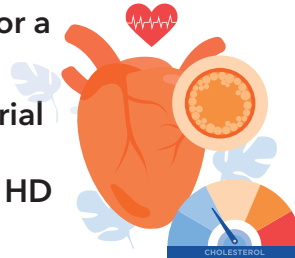
Solo con bajar entre 3 y 5 por ciento de tu peso actual podría reducir:

- Niveles de triglicéridos
- Niveles de glucosa en la sangre
- Riesgo de desarrollar diabetes tipo 2



La pérdida de peso mayor a 5 por ciento podría:

- Mejorar la presión arterial
- Bajar el colesterol LDL
- Aumentar el colesterol HDL



Adaptado de: [nhlbi.nih.gov](http://nhlbi.nih.gov)

## Caldo de verduras

### Modo de preparación:

1. Lava bien los vegetales y córtalos en cuatro partes. Mezcla, el ajo y las hierbas de olor y colócalas en una olla sopera. Agrega el agua. Tapa la olla y deja hervir. Una vez que haya hervido, reduce a fuego lento y deja cocinar por 30 minutos. Retira cualquier nata que pudiera surgir en la superficie de la sopa.

2. Agrega la pimienta y continúa cocinando a fuego lento, asegurándote de tapar bien la olla, por otros 10 minutos. Luego, cuela y retira los sólidos (¡recuerda que los sólidos son excelentes como abono!).

3. Agrega sal al gusto.

4. Tómala inmediatamente o déjala enfriar; si queda un poco, refrigérala. La sopa se puede conservar 5 días en el refrigerador o 6 meses en una bolsa de plástico con cierre o un contenedor apropiado en el congelador. El caldo puede servir como base para diversos alimentos como sopas, guisos, para el arroz o para hacer vegetales al vapor.

### Ingredientes:

- 1 cebolla entera
- 3 dientes de ajo
- 3 tallos de apio
- 3 zanahorias grandes
- 1 manojo grande de hierbas de olor frescas (perejil, romero, tomillo, albahaca, etc.)
- 5 cuartos de galón de agua (4.7 litros)
- 1 cucharada de pimienta entera

5 Cuartos de galon

Adaptado de: La Cocina Alegre

## ¿Cómo mantener un corazón saludable?

Aquí te presentamos algunos consejos para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas:

Reduce tus niveles de estrés



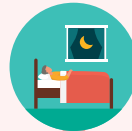
Come sano



Haz ejercicio regularmente



Duerme bien

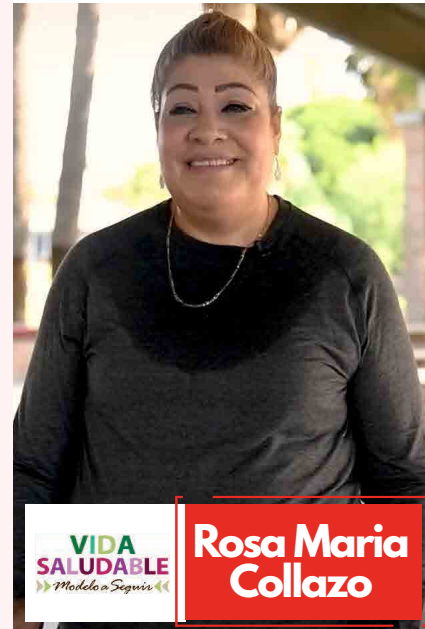


Lleva un buen control de la diabetes



Adaptado de: [CDC.org](http://CDC.org)

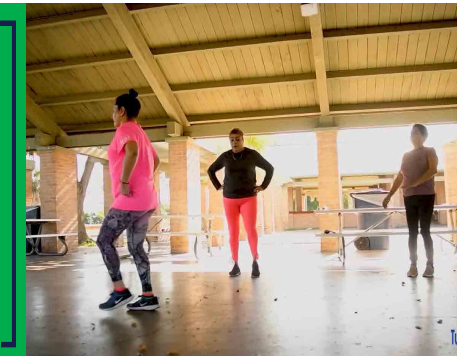
Para más historias, visita [vimeo: tusaludsicuenta](https://vimeo.com/tusaludsicuenta)



VIDA SALUDABLE  
Modelo a Seguir

Rosa Maria Collazo

“ Yo me empecé a sentir mal me daban mareos y no sabía el por qué. Fui al doctor y me diagnosticó con presión alta, me dijo que tenía que hacer ejercicio. ”



“ Ahora que vengo a las clases me siento ideal, tanto que deje las pastillas para la presión y mi ahora presión está estable cada vez que me checo. ”





Virtual classes available in spanish!



# DIABETES PREVENTION PROGRAMS

RIO GRANDE VALLEY

## A PROGRAM FOR ADULTS AT RISK OF TYPE 2 DIABETES AND/OR HEART DISEASE

Participants will:

- Take part in lifestyle change program to help prevent diabetes and lower risk for heart disease.
- Commit to a year- long change process.
- Learn about healthy eating to safely lose weight.
- Slowly and safely increase physical activity.
- Learn how to problem solve and stay motivated.

**Date: Tuesday, March 1st, 2022**  
**Time: 10:00 a.m.**

Spanish Virtual class through:



For eligibility and registration information, please contact: Letty Gomez  
**Community Health Worker**  
**(956)357-4564**



This institution is an equal opportunity provider.



FEBRUARY 2022

# YOUR HEALTH MATTERS

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

VOLUME 189



Page 2

Lower risk of heart disease



Page 3

Healthy Recipe



Page 4

General Information

## Stay safe and healthy through Omicron COVID-19

Anyone with the Omicron infection can spread the virus to others, even if they are vaccinated or don't have symptoms, but with the right tools, you may help prevent further possible spread.

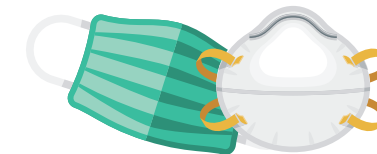
### Tools to Fight Omicron:

#### Vaccines



Full vaccination prevents severe illnesses, hospitalization, and death. The booster shot increases the immune response that might have decreased from the time you took your primary vaccination series to continue keeping you protected.

#### Masks



Well-fitting disposable surgical masks and KN95s offer protection, and NIOSH-approved respirators (including N95s) offer the highest level of protection that should be reserved for healthcare settings.

#### Testing



Tests can tell you if you are currently infected with COVID-19 to take preventive measures and help reduce the spread.

Its important to stay protected by being fully vaccinated and boosted, while also using a mask and test for COVID-19 if you have symptoms or have been around someone with COVID-19, to help prevent further spread of the virus and variants.

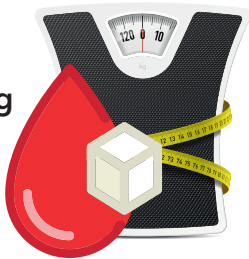
Adapted from: CDC.org

# Healthy Weight, Healthy Body!

Maintaining a healthy weight is important for overall health and can lower your risk for coronary heart disease.

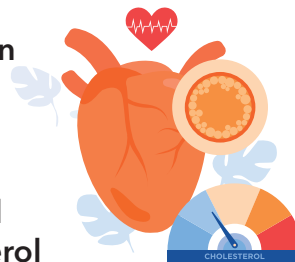
A loss of just 3 percent to 5 percent of your current weight can lower your:

- Triglycerides
- Blood glucose
- Risk of developing type 2 diabetes.



Percentage greater than 5% of weight loss can improve:

- Blood pressure
- Lower LDL cholesterol
- Increase HDL cholesterol



Adapted from: [nhlbi.nih.gov](https://www.nhlbi.nih.gov)



## Ingredients:

- 1 whole onion
- 3 cloves garlic
- 3 stalks celery
- 3 carrots
- Large handful fresh garden herbs (parsley, rosemary, thyme, basil, etc.)
- 5 quarts water
- 1 tablespoon peppercorns

## Directions:

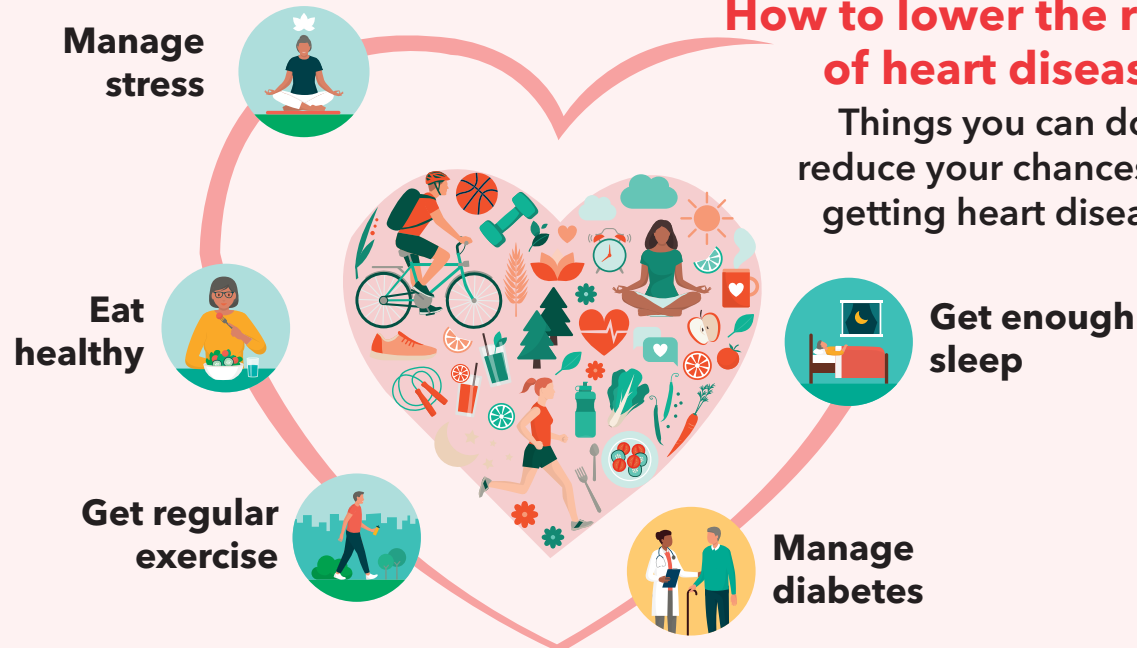
1. Wash all vegetables and quarter onion, carrots, celery, and garlic. Combine vegetables, garlic, and herbs and place in a large stockpot. Add water. Cover and bring to a boil, then reduce heat and simmer for 30 minutes. Skim off any foam that rises to the surface.
2. Add peppercorns and continue to simmer, covered, for 10 minutes more. Strain and discard the solids. (Solids are great for compost!)
3. Add a pinch of salt if desired.
4. Use immediately or cool, then refrigerate. Broth will keep for 5 days in the refrigerator or 6 months in individual zipper-lock bags or containers in the freezer. Stock can be used as a base for soups, stews, making rice, steaming vegetables, etc.

 Makes about 5 quarts

Adapted from: The Happy Kitchen

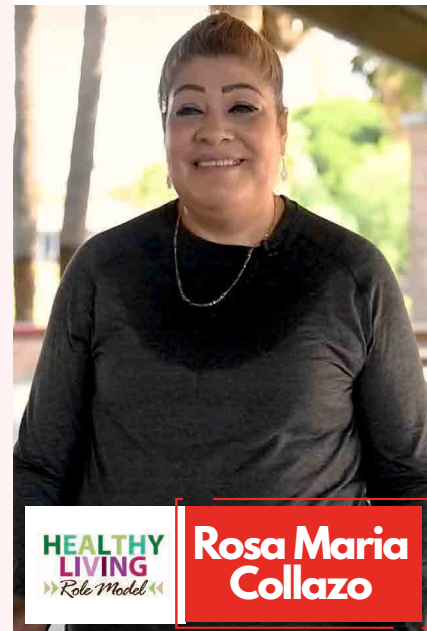
## How to lower the risk of heart disease?

Things you can do to reduce your chances of getting heart disease:



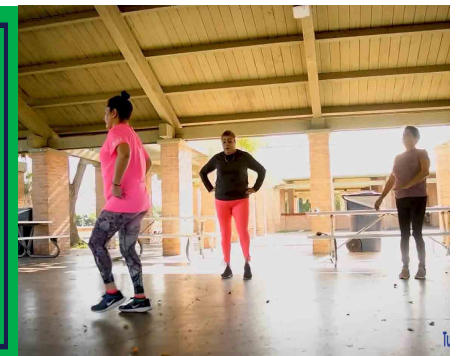
Adapted from: [CDC.org](https://www.cdc.org)

For more stories, visit [vimeo: tusaludsicuenta](https://www.vimeo.com/tusaludsicuenta)



HEALTHY LIVING  
Role Model  
**Rosa Maria Collazo**

“I started to feel sick, I had dizziness and I didn't know why. I went to the doctor and he diagnosed me with high blood pressure, he told me that I had to exercise.”



“Now that I come to the exercise classes I feel great, so much so that I am no longer in medication and my pressure stable every time I check.”