

7 consejos para cuidar el corazón cuando tienes diabetes tipo 2



Cuando tienes diabetes tipo 2, tomas muchas decisiones durante todo el día, lo cual puede ser abrumador. Pero estás haciéndolo y lográndolo cada día.

La Asociación Americana del Corazón y la Asociación Americana de la Diabetes crearon la iniciativa Know Diabetes by Heart para ayudarte en tu recorrido. ¡Esperamos que te sientas orgulloso de ti mismo por todo tu arduo trabajo!

Añade estos siete consejos a tu lista de cuidados propios para el corazón y el cuerpo con el fin de que todos tus esfuerzos tengan un mayor impacto.



Tu doctor puede ayudarte a hacer un plan para:



Visita a tu doctor con regularidad. Pregunta sobre tu salud cardíaca.



Continúa los hábitos de comer saludablemente. Para empezar, añade frutas y verduras. Comer mejor te ayudará a sentirte mejor.



Mantente activo. Sólo o con un amigo.



El cuidarte a ti mismo puede ayudarte a cuidar tu corazón. Reducir el estrés es bueno para la mente y el cuerpo.



Deja de fumar.



Monitorea la glucemia, presión sanguínea, colesterol y peso.



Toma medicamento(s) siguiendo las indicaciones.

Si tienes diabetes, hay muchas cosas que puedes hacer. Haz una cita para hablar con tu doctor.

**Habla con tu doctor sobre los siguientes pasos.
No estás solo en esto. Para más información,
visite <https://www.heart.org/es/health-topics/diabetes>.**