

Bueno para el corazón

Consejos para construir un sistema de apoyo



American
Heart
Association.

Trabaja en equipo para controlar tu diabetes tipo 2.

Puedes llevar una dieta saludable, tomar tus medicamentos y mantenerte activo. Pero no olvides contar con el apoyo de los miembros de tu equipo, quienes están dispuestos a ayudarte a tener éxito.

Habla con tu doctor, un educador de la diabetes y un dietista.

Ellos pueden darte consejos para tomar decisiones saludables.



Habla con tu familia y amigos acerca de tus objetivos de salud.

Pide su apoyo.



Si tienes dificultades para controlar tu salud o te sientes abrumado, habla con alguien de confianza o con un profesional de la salud mental.



Habla con otras personas que padecen diabetes tipo 2

uniéndote a nuestras comunidades de apoyo en línea. Visita supportnetwork.heart.org.



Si tienes diabetes, hay muchas cosas que puedes hacer. Habla con tu doctor sobre los siguientes pasos.

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>.