

# LA DIABETES Y SU CORAZÓN

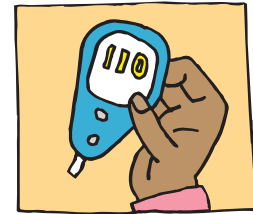
El principal problema de salud de todos los estadounidenses es la enfermedad del corazón. Si usted tiene diabetes, tiene por lo menos el doble de riesgo o probabilidades de tener una enfermedad del corazón que una persona sin diabetes.



## ¿Qué puede hacer?

Usted puede reducir sus probabilidades de tener un ataque cardíaco, un derrame cerebral o problemas de los vasos sanguíneos al controlar:

- Sus niveles de azúcar en la sangre
- Su presión de la sangre
- Su colesterol, y
- Su peso, si tiene sobrepeso



## Conozca sus metas para un corazón saludable:

- Siga su plan de comidas para la diabetes
- Manténgase activo físicamente todos los días
- Tome sus medicinas para la diabetes y para otras cosas
- Si fuma, ¡DÉJELO!



¿Está haciendo todo lo que puede para proteger su corazón? Averíguelo en su próxima cita para el cuidado de la diabetes.