

# 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.**

No estás solo en esta situación. Encuentra respuestas a tus preguntas y únete a la iniciativa en:

[KnowDiabetesbyHeart.org/join](https://www.knowdiabetesbyheart.org/join)