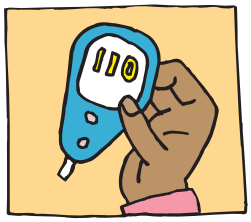
LA DIABETES
Y SU CORAZÓN

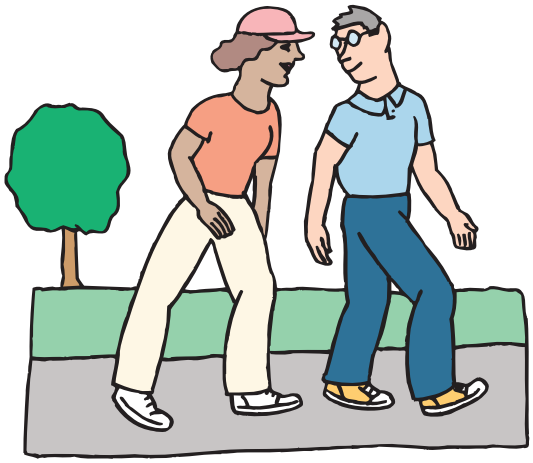
El principal problema de salud de todos los estadounidenses es la enfermedad del corazón. Si usted tiene diabetes, tiene por lo menos el doble de riesgo o probabilidades de tener una enfermedad del corazón que una persona sin diabetes.

¿Qué puede hacer?

Usted puede reducir sus probabilidades de tener un ataque cardìaco, 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? Averígüelo en su próxima cita para el cuidado de la diabetes.

CLINICA family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015