

DIABETES Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

LA DIABETES
aumenta el riesgo
de padecer

**ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES:**



Aproximadamente
1 DE CADA 10 PERSONAS
en los
Estados Unidos
tiene diabetes.

LAS
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES
son la **PRIMERA CAUSA** de muerte
entre los adultos con
DIABETES.

¿POR qué están RELACIONADOS?

ALTOS NIVELES DE AZÚCAR en la sangre pueden dañar sus vasos sanguíneos y causar

Personas con diabetes pueden tener **otros factores** de riesgo para **enfermedades del corazón**

▶ **Ataque cardíaco**

▶ **Presión arterial elevada**

▶ **Derrame cerebral**

▶ **Niveles de colesterol elevados**

▶ **Enfermedad arterial periférica**

▶ **Vida sedentaria**

▶ **Obesidad/sobrepeso**

¿QUÉ PUEDE HACER

PARA PROTEGER SU CORAZÓN?



Siga el **ABC DE LA DIABETES** para poder disminuir:

✔ **A1C** (prueba que mide el nivel de azúcar en la sangre)

✔ **Presión arterial**

✔ **Colesterol**



DEJE DE FUMAR



TOME LA MEDICINA recetada por el médico



MANTÉNGASE ACTIVO por 30 min. 5x a la semana



COMA más VERDURAS Y FRUTAS

La información proporcionada es para propósitos educativos solamente. Por favor, consulte a su médico acerca de sus necesidades de salud específicas.

▶ Visite [CardioSmart.org/DiabetesandHeartDisease](https://www.cardiosmart.org/DiabetesandHeartDisease) para más información.