

Su plan de acción para controlar la diabetes y proteger su corazón

La diabetes puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos. Si tiene diabetes tipo 2, es más probable que también desarrolle una enfermedad cardíaca. De hecho, tener diabetes tipo 2 duplica la probabilidad de morir de un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. También es un factor que contribuye a la insuficiencia cardíaca, un padecimiento en el que el corazón no bombea tan bien como debería. De manera similar, la diabetes puede empeorar una enfermedad cardíaca existente.

Proteger la salud de su corazón debe ser una prioridad cuando se trata de controlar su diabetes ahora y en el futuro.

La buena noticia es que puede tomar medidas para controlar su diabetes y reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

Use este libro de trabajo para anotar sus metas y trazar un plan que pueda seguir para reducir el riesgo de problemas cardíacos relacionados con la diabetes. Recuerde hacer preguntas y hablar abiertamente sobre cualquier inquietud. Algunos ejemplos incluyen ir y venir de las citas o tomar medicamentos.

Usted y su equipo de atención pueden trabajar juntos para satisfacer mejor sus necesidades.



Fecha: ____/____/____

Nombre: _____ Edad: _____

Su equipo central de atención médica

	Nombre de la clínica o el médico	Número de teléfono
Atención primaria		
¿Quién supervisa principalmente el cuidado de su diabetes?		
¿Quién controla la salud de su corazón (por ejemplo, enfermedades cardíacas existentes, presión arterial, colesterol)?		

Definición de sus objetivos y preguntas

Controlar la diabetes también significa cuidar su corazón. Piense en sus objetivos para controlar la diabetes. ¿Y qué hay de sus objetivos para reducir el riesgo de enfermedades del corazón, un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular? Escriba sus pensamientos ahora o antes de su próxima visita.

1. **¿Qué es lo que más le importa en relación a tratar o controlar su diabetes?**

2. **¿Qué le preocupa más acerca de su diabetes y los problemas cardíacos relacionados (o el empeoramiento de una enfermedad cardíaca existente)?**

3. **Qué tan importante es que su tratamiento** (marque cuáles son las opciones más importantes):

Mantenga su nivel de azúcar en la sangre bajo control

¿Está intentando lograr un número determinado?

Ayude a aliviar los síntomas

¿Cuáles son los más molestos?

Mejore su capacidad para realizar ciertas actividades

¿Qué actividades son más importantes para usted?

Reduzca la posibilidad de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular

Disminuya la probabilidad de otras complicaciones

¿Cuáles le preocupan?

Le ayude a vivir más tiempo

Otras metas o cosas que le gustaría poder hacer:

4. Qué preguntas tiene todavía sobre:

- Cómo la diabetes afecta la salud de su corazón

- Qué podemos hacer para reducir la posibilidad de problemas relacionados con el corazón

La conexión entre la diabetes y el corazón

A menudo, con la diabetes, el tratamiento se ha centrado en reducir la cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre. Las pruebas de azúcar en la sangre de rutina, los exámenes oculares anuales y el cuidado diario de los pies son importantes. Pero las personas con diabetes tipo 2 también deben tener en cuenta la salud de su corazón.

Cuando piense en controlar su diabetes, también debe tomar medidas para proteger la salud de su corazón y sus riñones.

La diabetes y las enfermedades cardíacas comparten muchos factores de riesgo:

- Niveles altos de colesterol
- Presión arterial alta
- Tener sobrepeso u obesidad
- Sentarse por largos períodos de tiempo o no hacer ejercicio regularmente
- Consumo de tabaco o inhalación de humo de tabaco



Revisión de la salud y los riesgos personales de su corazón

No todas las personas con diabetes tipo 2 tienen el mismo riesgo de enfermedad cardíaca o eventos cardíacos. En general, cuanto más tiempo haya tenido diabetes, mayor será su probabilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca.

También es útil revisar sus antecedentes médicos para evaluar su riesgo cardiovascular personal (un término para la probabilidad de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular).

Otros padecimientos, además de la diabetes tipo 2, pueden aumentar la probabilidad de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares (marque todas las opciones que correspondan):

- 65 años o más
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Consumo actual de tabaco
- Poca o nula actividad física
- Antecedentes familiares de enfermedades cardíacas, especialmente a edades más tempranas
- Diabetes o presión arterial alta durante el embarazo

Ha tenido (marque todo lo que corresponda y anote el mes y el año):

- Dolor torácico, ataque cardíaco o insuficiencia cardíaca que resultó en una hospitalización reciente o una visita al departamento de emergencias (en el último año)
- Cirugía cardíaca o colocación de stents para abrir arterias bloqueadas _____
- Ataque al corazón (hace más de un año) _____
- Accidente cerebrovascular _____

Tiene (marque todo lo que corresponda):

- Obstrucciones en las arterias de su corazón
- Insuficiencia cardíaca
- Fibrilación auricular u otro problema del ritmo cardíaco _____
- Enfermedad arterial periférica (EAP) u obstrucciones en las arterias de los brazos o las piernas
- Enfermedad renal crónica
- Otros padecimientos médicos: _____

▶ Vigile el nivel de azúcar en la sangre y otros números

Con la diabetes, el enfoque principal suele estar en la glucosa en la sangre, es decir, la cantidad de azúcar que circula en la sangre. Su A1C (también conocida como HbA1c), una prueba que mide el control de la glucosa en la sangre durante los últimos dos o tres meses, es un objetivo clave que ayuda a guiar el tratamiento específico para controlar el azúcar en la sangre.

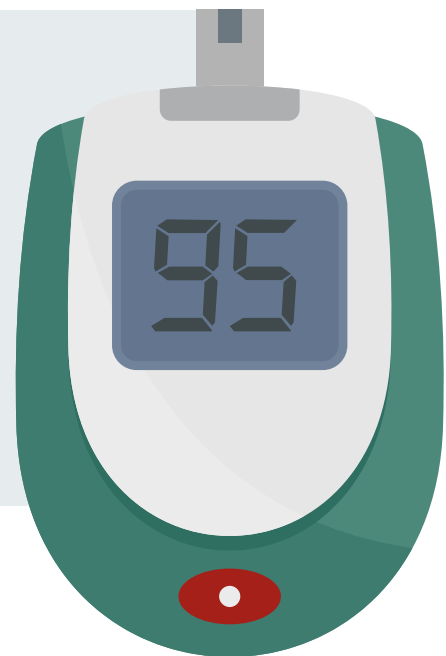
Pero sus valores de colesterol y presión arterial también son importantes. Conocerlos brinda una imagen más completa de la salud de su corazón. Esto a menudo se llama ABCs de la diabetes.

	Sí/No	Notas
A1C, ¿está bien controlada la diabetes?		
¿La presión arterial está B ajo control?		
¿El C olesterol está en un nivel saludable?		
¿Le dice sí a fumar o consumir productos de tabaco?		

Consejo:

Incluso cuando su nivel de azúcar en la sangre está razonablemente controlado, los riesgos para su corazón aún pueden persistir. El cuidado de la diabetes debe ir más allá del control del azúcar en la sangre para proteger también el corazón y los vasos sanguíneos.

Pregunte cómo proteger mejor su corazón y sus vasos sanguíneos, incluso si sus niveles de azúcar en la sangre están bajo control.



Herramientas para controlar los riesgos cardíacos relacionados con la diabetes



Medicamentos

Debido a que la diabetes puede hacer que una persona sea más propensa a enfermedades cardíacas, ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares, los medicamentos que reducen la probabilidad de que ocurran estos eventos desempeñarán un papel importante en su tratamiento general, además de las opciones de estilo de vida.

A continuación se incluye una lista de medicamentos comúnmente utilizados para tratar la diabetes y las enfermedades cardíacas, junto con una explicación muy sencilla de cómo funcionan. Podemos usar la lista de medicamentos en la página 14 para anotar el nombre de los medicamentos que debe tomar.

Medicamentos	Cómo funcionan	Tome nota de los medicamentos que está tomando o de los que se analizan como opciones para usted.
Para bajar el azúcar en la sangre		
Metformina	Permite que el cuerpo reconozca y use mejor la insulina.	
Insulina	Reemplaza la cantidad de insulina que su cuerpo no produce o no reconoce.	
Inhibidor de la dipeptidil peptidasa 4 (DPP-IV)	Funciona reduciendo la cantidad de azúcar en la sangre.	
Sulfonilureas	Estimulan al cuerpo a producir más insulina.	
Inhibidores del cotransportador de sodio-glucosa-2, conocidos como inhibidores de SGLT2 (por ejemplo, canagliflozina, dapagliflozina y empagliflozina)	Reducen la cantidad de azúcar en la sangre que el cuerpo reabsorbe al liberarla en la orina.	
Agonistas del receptor del péptido 1 similar al glucagón, conocidos como agonistas del receptor GLP1 (por ejemplo, semaglutida, dulaglutida y liraglutida)	Ayudan al cuerpo a usar la insulina de manera más eficiente y desacelera la forma en la que sube el azúcar después de las comidas.	
Se ha demostrado que los inhibidores de SGLT2 y los agonistas del receptor GLP1, desarrollados inicialmente para reducir el azúcar en la sangre, también reducen los riesgos cardíacos y se recomiendan para las personas con riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.		

Medicamentos que se pueden usar (*continuación*)

Ayudan a protegerlo de enfermedades cardíacas, reduciendo la posibilidad de un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, que comúnmente ocurren en personas con diabetes.		
Estatina	Reduce el colesterol, pero también reduce el riesgo cardiovascular.	
Inhibidores de SGLT2	Se ha demostrado que varios inhibidores de SGLT2 reducen el riesgo de enfermedad cardíaca y muerte por cualquier causa; datos recientes también muestran que los inhibidores de SGLT2 pueden ayudar a proteger los riñones y mejorar el tamaño, la forma y la función del corazón en personas con insuficiencia cardíaca.	
○ Agonistas del receptor GLP1	Se ha demostrado que ciertos agonistas del receptor GLP1 reducen los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares y las muertes relacionadas con enfermedades cardiovasculares. Esta clase de medicamentos también puede ayudar con la pérdida de peso además de reducir el azúcar en la sangre.	
Tratan otros padecimientos cardíacos, dependiendo de si tiene presión arterial alta, colesterol alto, insuficiencia cardíaca u obstrucciones en las arterias que suministran sangre al corazón.		
Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina o inhibidores de la ECA (por ejemplo, lisinopril, enalapril, captopril)	Ensanchan y relajan las arterias, lo que ayuda a reducir la presión arterial y facilitan que el corazón bombee sangre y pueden proteger los riñones.	
Antagonistas de los receptores de la angiotensina II o ARA (por ejemplo, losartán, olmesartán, valsartán)	Al igual que los inhibidores de la ECA, los ARA ayudan a ensanchar los vasos sanguíneos para que la sangre pueda fluir más fácilmente, lo que alivia el esfuerzo adicional del corazón y puede proteger los riñones.	
Antiarrítmicos	Tratan problemas relacionados con los latidos del corazón (por ejemplo, palpitaciones, latidos cardíacos rápidos o irregulares, desmayos, dificultad para respirar) al disminuir las señales eléctricas en el corazón y ayudarlo a latir con más regularidad.	

Medicamentos que se pueden usar (*continuación*)

Betabloqueadores (por ejemplo, atenolol, metoprolol, propranolol)	Disminuyen la frecuencia cardíaca para que lata con menos fuerza, reduce la presión arterial y puede revertir algunos daños cardíacos.	
Anticoagulantes, antiplaquetarios o anticoagulantes (aspirina, warfarina y apixabán son ejemplos comunes)	Evitan que se formen coágulos en la sangre.	
Bloqueadores de los canales de calcio (por ejemplo, amlodipina, diltiazem, verapamilo)	Ayudan al cuerpo a controlar la presión arterial alta, el dolor de pecho o los problemas del ritmo cardíaco, a menudo se administra con un betabloqueador o un diurético.	
Digoxina	Disminuye la frecuencia cardíaca y fortalece las contracciones del músculo cardíaco (cómo se aprieta) para bombear más sangre.	
Diurético (pastilla para eliminar líquidos)	Ayuda al cuerpo a eliminar el exceso de agua (acumulación de líquidos) eliminando la carga de trabajo del corazón y los riñones.	
Inhibidores de la aldosterona (por ejemplo, espironolactona, eplerenona)	Otro tipo de diurético que ayuda al cuerpo a eliminar el exceso de agua y sodio a través de la orina, pero evita la pérdida de potasio y alivia el estrés del corazón.	
Otros medicamentos para reducir el colesterol, incluidos ezetimiba o inhibidores de PCSK9	Las estatinas generalmente se usan primero, pero se pueden recomendar además o en lugar de una estatina; ayudan a reducir aún más el colesterol LDL y la posibilidad de un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.	
Otros medicamentos para la insuficiencia cardíaca, incluido un inhibidor de la neprilisina y el receptor de angiotensina (INRA) en lugar de un inhibidor de la ECA o un ARA	No debe usarse un INRA con inhibidores de la ECA o ARA. Actúan ensanchando los vasos y disminuyendo la reabsorción de agua.	

Recordatorios de medicamentos

- La medicación siempre debe ir acompañada de un estilo de vida saludable.
- Asegúrese de saber por qué se recomienda cada medicamento y cómo beneficia a su corazón y su salud.
- Puede comenzar a tomar un medicamento nuevo en una dosis (cantidad) baja. Su médico aumentará gradualmente la dosis en función de cómo se encuentre.
- También es posible que le receten más de un medicamento para ayudar a reducir el colesterol o la presión arterial. Juntos, estos medicamentos funcionan de diferentes maneras para mejorar la salud de su corazón.
- Siempre tome sus medicamentos según lo prescrito.

Hable si tiene preguntas o inquietudes. Por ejemplo, recordar tomar sus medicamentos, dificultad para pagarlos o no entender por qué algunos son necesarios.

Cambios de estilo de vida



Metformina u otros medicamentos para la diabetes, si es necesario



Otros medicamentos para reducir el riesgo cardíaco (por ejemplo, inhibidor de SGLT2, GLP-1RA, antiplaquetarios o medicamentos para reducir la presión arterial o el colesterol)



La mejor atención posible para controlar la diabetes y los problemas cardíacos y accidentes cerebrovasculares relacionados

Consideraciones clave para los inhibidores de SGLT2 y los agonistas del receptor de GLP1

Curiosamente, estos medicamentos se desarrollaron inicialmente como medicamentos para la diabetes para reducir el azúcar en la sangre. Pero no son solo para la diabetes. Muchos estudios muestran que también tienen claros beneficios para el corazón, especialmente entre las personas que han tenido un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o que tienen un alto riesgo de complicaciones de enfermedades cardíacas.

En ensayos clínicos, ambos también se han relacionado con la pérdida de peso y la reducción de la presión arterial, lo que también ayuda a proteger el corazón.

	Inhibidores de SGLT2	Agonistas del receptor GLP1
Cómo se toma	Por vía oral	Autoinyección debajo de la piel
Cosas a tener en cuenta	<p>Es importante:</p> <ul style="list-style-type: none">• Manténgase hidratado.• Informe si se siente mareado o débil.• Informe cualquier úlcera en el pie y heridas que no parezcan sanar.• Esté atento a signos de infecciones por levaduras o del tracto urinario (ITU), que pueden provocar un aumento de las ganas de orinar, dolor al orinar, sangre en la orina.• Tenga buena higiene para evitar problemas.	<p>Es importante:</p> <ul style="list-style-type: none">• Informar cualquier vómito o dolor abdominal.• Recordar que este medicamento reduce la rapidez con la que los alimentos salen de su intestino y se procesan en glucosa en el torrente sanguíneo.• Si come demasiado o demasiado rápido, puede sentirse demasiado lleno o con náuseas.• Comenzará con una dosis o cantidad más baja del medicamento. A medida que aumenta la cantidad, es posible que desee hacer comidas más pequeñas para ver cómo le afecta.• Estos síntomas generalmente mejoran una vez que ha estado tomando los medicamentos durante un período de tiempo.

Otras consideraciones

- Si toma otros medicamentos que también reducen el nivel de azúcar en la sangre, es posible que deba controlar sus niveles de azúcar en la sangre con más frecuencia y estar atento a las señales de que su nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo (llamado hipoglucemia). Los signos comunes incluyen debilidad, mareos, confusión, frecuencia cardíaca rápida y sudoración.
- No es “simplemente otro medicamento para la diabetes”. Si se le recomienda un inhibidor de SGLT2 o un agonista del receptor de GLP1, es más para ayudar a proteger su corazón y riñones (para el inhibidor de SGLT2) y protegerlo contra un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o algo peor.
- El costo de estos medicamentos sigue siendo alto, pero las compañías de seguros los están cubriendo cada vez más. Comparta cualquier preocupación que tenga sobre el pago de estos medicamentos.
- Es probable que los tome junto con una estatina y tal vez otros medicamentos para reducir el colesterol y los riesgos cardíacos. Hable si tiene alguna pregunta sobre los efectos secundarios de las estatinas. Hay mucha desinformación sobre ellos.



Mi lista de medicamentos

Mantenga una copia actualizada de esta lista en su cartera o billetera. Además, escriba cualquier pregunta o tema sobre sus medicamentos que desee recordar para hablar.

Nombre del medicamento	Razón para tomarlo	Fecha de inicio	Dosis inicial (cantidad)	Dosis objetivo (cantidad)	Con qué frecuencia (por ejemplo, 1 vez al día o 2 veces al día)	Hora del día para tomarlo y cómo (con o sin alimento)	Qué hacer si se me olvida una dosis	Efectos secundarios a tener en cuenta e informar




Hacer cambios saludables en el estilo de vida y mantenerlos

Tomar decisiones saludables todos los días puede sumar tanto en términos de ayudar a mantener su diabetes bajo control como de apoyar la salud general de su corazón.



Adoptar un estilo de vida saludable, ya sea ser más activo, comer más sano, no consumir tabaco o dormir mejor, todo es importante cuando se trata de controlar la diabetes, fortalecer su corazón y protegerse contra un primer o segundo ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

Cambios clave de estilo de vida	Recomendaciones o notas personales (marque todas las que correspondan)
 <p>Manténgase activo o sea más activo El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo la reducción del azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol, el fortalecimiento del corazón, y el aumento de su nivel de energía, estado de ánimo y perspectiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Trate de tener _____ minutos de actividad moderada la mayoría de los días de la semana. La mayoría de los adultos con diabetes deben intentar tener 150 minutos o más a la semana.<input type="checkbox"/> Enumere tres actividades que cuenten como ejercicio moderado que disfrute y que pueda hacer con regularidad (por ejemplo, nadar, andar en bicicleta, caminar a paso ligero, practicar un deporte):<ol style="list-style-type: none">1. _____2. _____3. _____<input type="checkbox"/> Tenga en cuenta otras recomendaciones (por ejemplo, usar una aplicación o un rastreador para contar sus pasos, unirse a un programa de ejercicios grupales para ayudarlo a mantenerlo, entrenamiento de fuerza): _____ _____



Siga una dieta nutritiva y saludable para el corazón

Se sabe que varios planes de alimentación son buenos para el corazón.

- Lleve una alimentación rica en verduras, frutas, pescado y fuentes saludables de proteínas.
- Limite los alimentos procesados o envasados.
- Otras recomendaciones (por ejemplo, limitar el sodio/sal, buscar asesoría nutricional):



Mantenga un peso saludable o baje de peso, si es necesario, especialmente alrededor del abdomen

Perder 5 % de peso corporal (por ejemplo, 5 kilos si pesa 100 kg) tiene beneficios.

- Encuentre maneras fáciles de reducir las calorías (por ejemplo, no agregue crema ni azúcar al café o al té, reduzca el consumo de dulces, limite el alcohol y las bebidas azucaradas, todas las cuales tienen calorías vacías).
- ¿Cuales son las tres cosas que puede hacer de manera realista para reducir las calorías?

1. _____

2. _____

3. _____



Deje de consumir tabaco

No es fácil, pero existen recursos para ayudar.

- Fije una fecha en la que planea dejar de fumar: _____
- Obtenga ayuda para dejar de fumar: llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)
- Trate de evitar el humo de otras personas.
- Pregúntele a su equipo de atención sobre medicamentos y terapias de reemplazo de nicotina que puedan ayudar.



Enfrente y maneje el estrés

Vigile los niveles de estrés e infórmele a su equipo de atención si se siente inusualmente triste. Busque maneras de ayudarlo a sentirse más en control de su salud.

- Pruebe ejercicios de respiración profunda o yoga.
- Busque asesoramiento con un profesional de la salud mental. (Nombre recomendado: _____)

Encuentre un programa de apoyo local o en línea con gente en situación similar.

Otras formas de desestresarse:



Procure tener un sueño de calidad

Procure ____ horas de sueño cada noche y tener una rutina regular a la hora de acostarse para relajarse. Los adultos deben tener entre 7 y 8 horas de sueño continuo.

Siga la misma rutina para acostarse. Limite el uso de tecnología y el ejercicio dentro de las dos horas de irse a dormir.

Preste atención e informe cualquier interrupción regular del sueño. Informe a su equipo de atención si ronca hasta el punto de despertarse, si nunca se siente descansado o si un compañero de sueño nota que tiene pausas en la respiración.

Los especialistas en atención y educación sobre la diabetes pueden ayudarlo con muchos aspectos de su plan de atención y ponerlo en contacto con los recursos locales para que lo ayuden.



Mantenerse al día con las visitas de seguimiento, las pruebas y las vacunas

Es muy importante realizar visitas médicas de seguimiento periódicas, incluidos controles de los niveles de azúcar en la sangre y otros factores de riesgo cardiovascular.

Controle su nivel de azúcar en la sangre

Es posible que le pidan que haga esto todos los días, pero su A1c se revisará cada 3 meses si su diabetes no está bajo control y cada 6 meses si está bien controlada.

Chequeos de rutina de la presión arterial y el colesterol

Intensificar los esfuerzos para controlarlos si están elevados.

Cuidado regular de los pies

Examine sus pies y piernas para detectar:

- Entumecimiento, llagas o cortes que no sanan
- Cambios en el color o la temperatura de la piel

Exámenes anuales de la vista

Vacúnese contra la gripe, la neumonía y el COVID-19

Estas enfermedades ejercen una presión adicional sobre el corazón.

Administrar cualquier otro padecimiento de salud

Indique los principales: _____

Manténgase en sintonía con su salud

Sepa qué síntomas y cambios debe observar entre visitas, y cuándo y a quién llamar.

Pida ayuda si necesita más ayuda con:

- Planificación de comidas
- Control o pérdida de peso
- Ejercicio
- Evite el tabaco
- Enfrentar/manejar el estrés
- Otro:

► Planificar con anticipación para cumplir mejor con su plan de atención

Es útil para su equipo de atención médica saber qué podría interponerse en su plan de tratamiento. Por ejemplo:

- Es posible que le resulte difícil tomar sus medicamentos según las indicaciones, ya sea porque toma demasiados o porque el costo es demasiado alto.
- Las exigencias del trabajo o la vida en el hogar pueden hacer que le resulte difícil mantenerse al día con las citas de seguimiento, los análisis de sangre de rutina y las pruebas de imagen.
- Es posible que necesite más información sobre cómo comer sano o encontrar una rutina de ejercicios que funcione para usted.

Prepárese para el éxito pensando en lo que podría afectar su capacidad para seguir su plan de tratamiento. Anótelos para compartirlos con su equipo de atención para que puedan ayudarlo a encontrar soluciones para apoyarlo.

	Qué lo hace difícil	Qué parece ser de ayuda
Comer alimentos saludables para el corazón	<i>(Ejemplo: no tener opciones saludables para elegir)</i>	<i>(Ejemplo: cuándo mi familia se une a mí para elegir opciones de alimentos saludables)</i>
Hacer actividad/ejercicio físico regular	<i>(Ejemplo: falta de tiempo)</i>	<i>(Ejemplo: unirse a una clase grupal)</i>
Tomar medicamentos	<i>(Ejemplo: efectos secundarios, tomar demasiados, no saber por qué se necesitan ciertos medicamentos)</i>	<i>(Ejemplo: usar un pastillero, programar una alarma)</i>
Pagar los medicamentos		
Comprender cómo la diabetes puede afectar la salud de mi corazón		
Cómo llegar a mis visitas médicas o pruebas de seguimiento		
Otro:		

Desde ahora hasta su próxima visita

Escriba las 3 razones principales por las que desea cuidar mejor su diabetes y la salud de su corazón.

1. _____

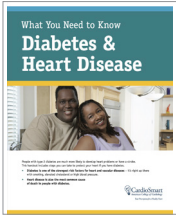
2. _____

3. _____

¿Qué puede comenzar a hacer hoy que le ayudará a sentirse mejor y en control para reducir su riesgo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular?

NOTAS: Use esta página para anotar preguntas o cosas para recordar para decirle a su equipo de atención.

Más información y recursos para ayudar



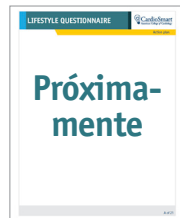
Diabetes y enfermedad cardíaca:
lo que necesita saber



La diabetes y su corazón
[CardioSmart.org](https://www.cardiosmart.org)
[CardioSmart.org/DiabetesandHeartDisease](https://www.cardiosmart.org/DiabetesandHeartDisease)



10 pasos para reducir la posibilidad de problemas cardíacos relacionados con la diabetes
(lista de verificación)



Cuestionario de estilo de vida
Evaluación de riesgos