

# Know **Diabetes** by **Heart**™

## Bueno para el corazón Consejos para construir un sistema de apoyo

### Trabaja en equipo para controlar tu diabetes tipo 2.

Puedes llevar una dieta saludable, tomar tus medicamentos y mantenerte activo. Pero no olvides contar con el apoyo de los miembros de tu equipo, quienes están dispuestos a ayudarte a tener éxito.

**Habla con tu doctor, un educador de la diabetes y un dietista.**

Ellos pueden darte consejos para tomar decisiones saludables.

**Habla con tu familia y amigos acerca de tus objetivos de salud.**

Pide su apoyo.

**Si tienes dificultades para controlar tu salud o te sientes abrumado,** habla con alguien de confianza o con un profesional de la salud mental.

**Habla con otras personas que padecen diabetes tipo 2** uniéndote a nuestras

comunidades de apoyo en línea.  
**Visita [supportnetwork.heart.org](https://supportnetwork.heart.org).**

**Si tienes diabetes, hay muchas cosas que puedes hacer. Habla con tu doctor sobre los siguientes pasos.**

No estás solo en esto. Encuentra las respuestas a tus preguntas y únete a esta iniciativa en: [KnowDiabetesbyHeart.org/join](https://KnowDiabetesbyHeart.org/join)

PATROCINADOR FUNDADOR



PATROCINADOR NACIONAL

