

DIABETES DE CORAZÓN

LECCIÓN DE SALUD

© Copyright 2023 American Heart Association, Inc. y American Diabetes Association, organizaciones 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Diabetes de Corazón es una marca comercial de la AHA y la ADA. Se prohíbe el uso no autorizado. WF186067 4/23

Diabetes de Corazón™

Comience el programa con una cálida bienvenida y sus comentarios iniciales. Esto podría incluir una cita o lectura inspiradora. También puede compartir con el grupo el motivo por el que este tema es importante para usted y su razón para ofrecerse a presentar esta lección.

BIENVENIDO



Escanee el código QR
y complete la **encuesta**
previa a la lección desde
su dispositivo móvil.

Diabetes de **Corazón**™

DIABETES DE CORAZÓN | RESUMEN DE LA LECCIÓN

BIENVENIDO

- ¿Qué es Diabetes de Corazón™?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

LECCIÓN DE SALUD: DIABETES DE CORAZÓN

- ¿Qué es la diabetes?
- El vínculo con las enfermedades cardíacas y el ataque o derrame cerebral
- Hacerse cargo para reducir el riesgo
- Únase a la iniciativa Diabetes de Corazón

REFLEXIÓN FINAL

- Vivir con diabetes de tipo 2
- Crear una cultura de salud
- Recursos en línea



Diabetes de Corazón™

3

Para conseguir que todos se concentren, lea la descripción general de la lección.

Informe a los participantes que completar la lección toma 30 minutos.

¿QUÉ ES DIABETES DE CORAZÓN?

Diabetes de Corazón™, la iniciativa conjunta de la American Heart Association (AHA) y la American Diabetes Association® (ADA), tiene como objetivo ayudar a las personas que viven con diabetes de tipo 2 a reducir su riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



Visite DiabetesDeCorazon.org para obtener más información.

Esta lección fue elaborada por la iniciativa de la American Heart Association y la American Diabetes Association, Know Diabetes by Heart. Más adelante aprenderemos cómo esta iniciativa pretende ayudar a las personas que viven con diabetes de tipo 2 a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Luego de la lección, usted:

- Entenderá qué es la diabetes.
- Sabrá acerca de su vínculo con las enfermedades cardíacas y el ataque o derrame cerebral.
- Entenderá cómo hacerse cargo de su salud para reducir el riesgo.
- Sabrá cómo unirse a la iniciativa Diabetes de Corazón.



Diabetes de Corazón™

5

Revise los objetivos del programa.

Explique la importancia de la lección de hoy:

- Entender qué es la diabetes y su relación con las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales.
- Aprender cómo hacerse cargo de su salud para poder reducir el riesgo.
- Animar a los participantes a unirse a la iniciativa Know Diabetes by Heart para que puedan obtener más información y compartirla con sus familiares y amigos.

PUNTO 1 - ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una afección que hace que los niveles de glucemia (o azúcar en la sangre) aumenten en gran medida.

Estos niveles altos de glucemia pueden causar daños de diferentes formas, y la diabetes hace que sea más probable que desarrolle una cardiopatía o sufra un ataque o derrame cerebral.



Diabetes de Corazón™

6

Pregunte lo siguiente al grupo: ¿Alguien sabe qué es la diabetes? ¿A cuántas personas de la sala les han dicho que tienen diabetes? ¿Cuántos de ustedes tienen familiares o amigos que padecen diabetes?

Revise la información de la diapositiva.

Referencias:

1. Prevent Complications. (23 de abril del 2018). Extraído de <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Imagen de apoyo para representar 30 millones; de los temas de conversación suplementarios aprobados por KDBH

PUNTO 1 - ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Cómo funciona:

El cuerpo produce y usa insulina (una hormona) para mantener los niveles de glucemia en el intervalo normal.

Cuando una persona tiene diabetes, el cuerpo no produce la insulina suficiente o no puede usarla de la manera correcta. Esto causa que los niveles de glucemia aumenten considerablemente.



Diabetes de Corazón™

7

Revise la información de la diapositiva.

Comparta el folleto "Qué es la diabetes" y coméntelo brevemente. Pídale a alguien del grupo que lea los síntomas frecuentes.

TIPOS DE DIABETES

Diabetes de tipo 1

Aproximadamente del
5% al 10% de los casos

El cuerpo no produce
insulina o produce
muy poca.

Diabetes de tipo 2

Aproximadamente del
90% al 95% de los casos

El cuerpo produce
insulina, pero no la usa
de forma correcta o no
produce suficiente.

Diabetes en el Embarazo (diabetes gestacional)

El cuerpo no puede
producir o usar la
insulina necesaria
para el embarazo.

Revise la información de la diapositiva.

Destaque que, de los 37 millones de estadounidenses que viven actualmente con diabetes, entre el 90% y el 95% tienen el tipo 2. Por eso, el debate se centrará principalmente en la diabetes de tipo 2.

Referencias:

1. American Heart Association Heart and Stroke Statistical Update – 2019, pág. e138, 5 de marzo del 2019.
2. Ibidem.

ALGUNAS PERSONAS PRESENTAN UN MAYOR RIESGO

Tiene más probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 si es:

- Hispano o latino
- De raza negra o afroamericana
- Indio americano
- Asiático americano (especialmente del sur de Asia)
- Nativo de Hawái u otras isla del Pacífico



Diabetes de Corazón™

9

Antes de compartir la diapositiva, pregunte lo siguiente:
¿Alguien sabe qué factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2?

Presente la diapositiva y pida a un voluntario que la lea.

ALGUNAS PERSONAS PRESENTAN UN MAYOR RIESGO

También tiene más probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 si:



Tiene antecedentes familiares de diabetes



Tiene sobrepeso u obesidad



Recibe un diagnóstico de diabetes durante el embarazo



Tiene 45 años o más



No realiza actividad física



Tiene presión arterial alta

Presente la diapositiva y pida a un voluntario que la lea.

Pregunte lo siguiente: ¿Cuáles de estos factores están bajo su control? ¿Cuáles no?

Explique que la raza y la etnia, la edad y los antecedentes familiares no se pueden controlar. Sin embargo, se pueden controlar los factores de riesgo, como el sobrepeso o la obesidad, y la falta de actividad física.

Referencia:

La fuente del contenido de la diapositiva es American Heart Association Heart and Stroke Statistical Update - 2019, pág. e142-143, 5 de marzo del 2019.

ENTENDER LA DIABETES DE TIPO 2

La **insulina** es una hormona que produce el cuerpo para ayudar a usar la glucemia.

Cuando se padece diabetes de tipo 2, el cuerpo no puede producir suficiente insulina o no es capaz de usarla correctamente.



La diabetes de tipo 2 hace que los niveles de glucemia (también conocida como azúcar en la sangre) **sean muy elevados.**

Revise la información de la diapositiva.

Referencia:

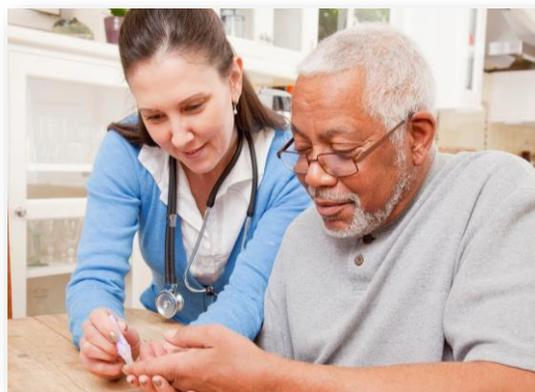
1. American Diabetes Association. Facts About Type 2. (<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/type-2/facts-about-type-2.html>). Accessed January 29, 2019.

ENTENDER LA RELACIÓN

Para llevar una vida más prolongada y sana con diabetes de tipo 2, hay que comenzar por conocer su relación con las enfermedades cardíacas.

Las personas que viven con diabetes tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales y enfermedad renal crónica (ERC).

Controlar la diabetes ayuda a prevenir daños en los vasos sanguíneos.



Diabetes de Corazón™

12

Revise la información de la diapositiva.

Referencias:

1. Prevent Complications. (23 de abril del 2018). Extraído de <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

ENTENDER LA RELACIÓN

Los vasos sanguíneos dañados tienen más probabilidades de sufrir daños por la presión arterial alta, la acumulación de placa y la inflamación de las arterias.

La acumulación de placa también puede obstruir las arterias y **provocar un ataque cardíaco, un ataque o derrame cerebral, una enfermedad renal o insuficiencia cardíaca.**



Diabetes de Corazón™

1
3

Revise la información de la diapositiva

Referencias:

1. Prevent Complications. (23 de abril del 2018). Extraído de <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

ENTENDER LA RELACIÓN

Las personas que viven con diabetes de tipo 2 suelen tener factores de riesgo como los siguientes:

- Presión arterial alta
- Niveles de colesterol poco saludables
- Obesidad
- Falta de actividad física
- Enfermedad renal

que contribuyen al riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.



Diabetes de Corazón™

1
4

Revise la información de la diapositiva.

Referencias:

1. Prevent Complications. (23 de abril del 2018). Extraído de <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>
2. Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

CUATRO PREGUNTAS PARA PLANTEARLE A SU MÉDICO

Aquí hay cuatro preguntas que debe hacerle a su médico sobre la diabetes y el corazón:

- ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral?
- ¿Alguno de mis medicamentos me ayuda a controlar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas u otras complicaciones?
- ¿Existen programas que puedan ayudarme a controlar mi enfermedad? ¿Puede darme una recomendación?
- ¿Cómo puedo conocer a otras personas que estén experimentando lo mismo que yo?



[KDBH 4 Questions Flyer \(diabetesdecorazon.org\)](http://diabetesdecorazon.org)

Diabetes de Corazón™

1
5

Diga:

- Las personas que viven con diabetes de tipo 2 tienen dos veces más probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares y morir a causa de estas, como ataques cardíacos, ataques o derrames cerebrales e insuficiencia cardíaca, que las personas que no tienen diabetes.^{1, 2, 3}
- Si padece diabetes de tipo 2, aprender acerca de su riesgo más elevado de sufrir enfermedades cardíacas y un ataque o derrame cerebral es una de las mejores maneras de cuidarse. Solo necesita conversar con su profesional de cuidados de la salud para empezar a reducir los riesgos.

Pida a alguien que lea la diapositiva. A continuación, remítase al folleto “4 preguntas para plantearle a su médico” y anímelos a formular estas preguntas a su profesional de cuidados de la salud en su próxima revisión.

Referencias:

1. Kannel WB, McGee DL. Diabetes and cardiovascular disease: the Framingham study. *JAMA*. 1979;241:2035-2038.
2. Gottdiener JS, Arnold AM, Aurigemma GP, Polak JF, Tracy RP, Kitzman DW, Gardin JM, Rutledge JE, Boineau RC. Predictors of congestive heart failure in the elderly: the Cardiovascular Health Study. *J Am Coll Cardiol*. 2000;35:1628-1637.
3. Impact of diabetes on outcomes in patients with low and preserved ejection fraction heart failure: an analysis of the Candesartan in Heart failure: Assessment of Reduction in Mortality and morbidity (CHARM) programme. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18413309>

VIDEO: PREGUNTAS PARA PLANTEARLE A SU MÉDICO



[Qué preguntas debes hacer a tu médico - YouTube](#)

Diabetes de Corazón™

1
6

NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revise la lista de recursos de esta lección. Consulte la URL de las Preguntas para plantearle a su médico. Si no va a tener conexión a internet, descargue el video de YouTube con antelación en su computadora. O bien omita esta diapositiva.

Este video solo está disponible en inglés.

Reproduzca el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=JaWG9pgPbl8>

PUNTO 2 - HÁGASE CARGO DE SU SALUD

Ya sea que tenga diabetes de tipo 2 o no, añada estos puntos a su lista de comprobación de autocuidados:

1. Hable con su médico u otro profesional de cuidados de la salud en su próxima cita sobre las formas de reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.
2. Hacer cambios en el estilo de vida que incluyan lo siguiente:
 - Seguir una dieta saludable para el corazón
 - Alcanzar y mantener un peso saludable
 - Realizar actividad física
 - No fumar



Diabetes de Corazón™

Diga: Las personas que viven con diabetes de tipo 2, y las que no, pueden hacer cambios prácticos y significativos para reducir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales. En las dos diapositivas siguientes, se analizan medidas sencillas que puede adoptar.

Pida a un voluntario que lea la información de la diapositiva.

PUNTO 2 - HÁGASE CARGO DE SU SALUD

Ya sea que tenga diabetes de tipo 2 o no, añada estos consejos a su lista de comprobación de autocuidados:

3. Controle el estrés de manera adecuada.
4. Controle y lleve un registro de su glucemia, presión arterial, colesterol y peso.
5. Tome sus medicamentos según se lo indiquen.

Además, si tiene diabetes de tipo 2:

6. Hágase una revisión anual de la salud renal.



Diabetes de Corazón™

Pida a un voluntario que lea la información de la diapositiva.

Diga: Esto puede parecer mucho. Pero no hay por qué hacerlo todo de una vez. Puede dar un paso a la vez.

Puede centrarse en dar un primer paso y, luego, pasar al siguiente. Puede ser hablar de su actividad física con su profesional de cuidados de la salud y fijar algunos objetivos.

Consulte el folleto “7 consejos para cuidar de su corazón si padece diabetes de tipo 2”.

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 1:

Acudir al médico con regularidad puede ayudar a controlar la diabetes.

VERDADERO

FALSO

Diabetes de Corazón™

1
9

Diga:

Hagamos ahora un rápido cuestionario de 5 preguntas de verdadero y falso para evaluar su comprensión de parte de la información que tratamos hoy.

Pida voluntarios para leer y responder cada pregunta.

Pregunta: Acudir al médico con regularidad puede ayudar a controlar la diabetes.

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 1:

Acudir al médico con regularidad puede ayudar a controlar la diabetes.

VERDADERO

FALSO

2
0

Diabetes de Corazón™

Respuesta: Verdadero.

Puede agregar: Sí, es cierto. Hay mucho que manejar, y las citas periódicas con el médico y el seguimiento pueden mantener a las personas que tienen diabetes en el buen camino y con la medicación que les puede salvar la vida.

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 2:

Las personas que viven con diabetes tienen dos veces más probabilidades de desarrollar complicaciones derivadas de enfermedades cardíacas.

VERDADERO

FALSO

2
1

Diabetes de Corazón™

Pregunta: Las personas que viven con diabetes tienen dos veces más probabilidades de desarrollar complicaciones derivadas de enfermedades cardíacas.

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 2:

Las personas que viven con diabetes tienen dos veces más probabilidades de desarrollar complicaciones derivadas de enfermedades cardíacas.

VERDADERO

FALSO

2
2

Diabetes de Corazón™

Respuesta: Verdadero.

Puede agregar: Sí, es cierto. La diabetes aumenta en gran medida el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral.

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 3:

Controlar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO

2
3

Diabetes de Corazón™

Pregunta: Controlar la diabetes puede ser estresante.

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 3:

Controlar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO

2
4

Diabetes de Corazón™

Respuesta: Verdadero.

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 4:

Si padece diabetes de tipo 2,
¿el control de su salud renal es una parte
importante de su salud cardíaca general?

VERDADERO

FALSO

2
5

Diabetes de Corazón™

Pregunta: Si padece diabetes de tipo 2, ¿el control de su salud renal es una parte importante de su salud cardíaca general?

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 4:

Si padece diabetes de tipo 2, ¿el control de su salud renal es una parte importante de su salud cardíaca general?

VERDADERO

FALSO

2
6

Diabetes de Corazón™

Respuesta: Verdadero.

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 5:

Jamás podré volver a comer algo con azúcar.

VERDADERO

FALSO

2
7

Diabetes de Corazón™

Pregunta: Jamás podré volver a comer algo con azúcar.

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 5:

Jamás podré volver a comer algo con azúcar.

VERDADERO

FALSO

2
8

Diabetes de Corazón™

Respuesta: Falso.

Puede agregar: Sí, es falso. La clave es la moderación y el control. Si tiene diabetes, hable con su médico y elaboren juntos un plan.

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 6:

Añadir algo de movimiento a su día es una forma de cuidarse de la diabetes y de cuidar el corazón.

VERDADERO

FALSO

Diabetes de **Corazón**™

Pregunta: Añadir algo de movimiento a su día es una forma de cuidarse de la diabetes y de cuidar el corazón.

CUESTIONARIO DE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS



PREGUNTA 6:

Añadir algo de movimiento a su día es una forma de cuidarse de la diabetes y de cuidar el corazón.

VERDADERO

FALSO

3
0

Diabetes de **Corazón**™

Respuesta: Verdadero.

Puede agregar: Sí, es cierto. La clave es moverse más, de manera más intensa, y sentarse menos. No es necesario que haga grandes cambios en su vida para ver las ventajas. Intente integrar más actividad en su día, paso a paso.

PUNTO 3 - APRENDA MÁS Y ÚNASE

Diabetes de Corazón proporciona las herramientas y recursos necesarios para impulsar más conversaciones informadas entre las personas que viven con diabetes de tipo 2 y sus médicos.

Visite DiabetesDeCorazon.org para obtener más información.



Diabetes de Corazón™

3
1

Lea la información de la diapositiva y anime a los asistentes a visitar DiabetesdeCorazon.org para que obtengan más información. (Si dispone de tiempo y de conexión a internet, visite el sitio y revise algunos de los recursos que están a su disposición).

Hágales saber que algunos de los recursos que compartió hoy con ellos, y otros más, están disponibles allí para que los descarguen y los compartan con familiares y amigos.

ÚNASE A DIABETES DE CORAZÓN™

Comience su viaje por el cuidado del corazón uniéndose a Diabetes de Corazón.

Inscríbase para recibir acceso a recursos adicionales que lo ayudarán a usted y a sus seres queridos que viven con diabetes de tipo 2 a mantenerse informados.

Algunos de los recursos incluyen lo siguiente:

- Módulo de aprendizaje en línea: Hablemos de diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales
- Recetas saludables
- Recursos educativos como videos, artículos y guías de debate
- Una serie mensual de preguntas y respuestas Pregúntele a los especialistas
- Boletines mensuales con información adicional, consejos y herramientas



Diabetes de Corazón™

3
2

Anime al grupo a unirse a Know Diabetes by Heart para recibir actualizaciones continuas sobre los recursos y la información que tienen a su disposición.

Comparta algunos de los recursos adicionales de la ADA.

Si dispone de conexión a internet y el tiempo lo permite, muéstreles cómo pueden unirse.

LLAMADA A LA ACCIÓN

- Infórmese sobre la diabetes y su relación con las enfermedades cardíacas, los ataques o derrames cerebrales y las enfermedades renales crónicas.
- Elija uno de los sencillos consejos para tomar las riendas de su salud y empiece hoy mismo.
- Visite DiabetesdeCorazon.org para obtener más información y únase a la iniciativa.



A continuación, comparta lo que ha aprendido con cinco amigos.

Hábleles de la relación entre la diabetes y las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales, y animelos a aprender más.

3
3

Diabetes de Corazón™

Repase la llamada a la acción de la diapositiva que recapitula los puntos clave del módulo.

Es recomendable volver a consultar el folleto “7 consejos para cuidar de su corazón si padece diabetes de tipo 2” y pedir a todos que seleccionen un solo consejo para empezar hoy mismo.



PREGÚNTELE A LOS ESPECIALISTAS

- Serie mensual de preguntas y respuestas en directo
- Los participantes pueden formular sus preguntas en línea o por teléfono
- **Regístrese en www.knowdiabetesbyheart.org/ATE o mande un mensaje de texto "EXPERTS" al 833-TXT-LIVE (833-898-5483)**



Ask the Experts

Connected for Life

3
4

Diabetes de Corazón™

Únase a la serie mensual gratuita y educativa de preguntas y respuestas Pregúntele a los especialistas, creada por la American Diabetes Association® para ayudar a abordar los problemas a los que se enfrentan habitualmente las personas con diabetes y se preguntan sobre la relación entre la diabetes, las enfermedades cardíacas, los ataques o derrames cerebrales y la insuficiencia cardíaca.

Los participantes pueden formular sus preguntas, en línea o por teléfono, en una sesión de preguntas y respuestas en directo con especialistas en diabetes de la ADA.

Puede inscribirse de forma gratuita en diabetes.org/experts o mande un mensaje de texto con la palabra "EXPERTS" al 833-TXT-LIVE (833-898-5483) para apuntarse a la serie.

Nota: Para conectarse a un evento en curso, marque el 855-531-1065.



MÓDULO DE APRENDIZAJE EN LÍNEA

Hablemos de diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales

La nueva oportunidad de aprendizaje en línea que necesita para reducir el riesgo y tomar medidas para prevenir las enfermedades cardíacas, los ataques o derrames cerebrales y las enfermedades renales. ¡Comience hoy mismo!

[HABLEMOS DE DIABETES, ENFERMEDADES CARDÍACAS Y ATAQUES O DERRAMES CEREBRALES \(PRINCIPLETECHNOLOGIES.COM\)](https://www.principletechnologies.com)

Utilice esta oportunidad de aprendizaje en línea para:

- Conocer los riesgos de padecer enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales y enfermedades renales
- Comprender cómo las pruebas de detección, el estilo de vida, la gestión de los medicamentos y el apoyo pueden reducir el riesgo
- Asumir una función activa en su salud, lo que incluye hablar con un profesional de cuidados de la salud



¡Comience hoy mismo!

Escanee el código ahora para descubrir cómo la oportunidad de aprendizaje electrónico Hablemos de diabetes de tipo 2 lo ayuda a adoptar una función activa en su salud.



ESCANÉEME

3
5

Diabetes de Corazón™

Pida a los participantes que utilicen sus teléfonos, si están disponibles, para utilizar el código QR e ir al módulo electrónico.

RED DE APOYO DE LA AHA

Enfrentarse a una enfermedad cardíaca o a un ataque o derrame cerebral puede ser complejo, pero su recuperación puede ser más llevadera si cuenta con el apoyo emocional adecuado. Nuestra comunidad de sobrevivientes y cuidadores está aquí para que siga adelante sin importar los obstáculos.

- **Conéctese y hable de temas con gente como usted**
- **Comparta su historia**
 - Inicie una conversación
 - Inspire a otros
 - Comparta un blog personal
- **Regístrese aquí: [INICIO \(HEART.ORG\)](https://www.heart.org)**



Diabetes de Corazón™



American Heart Association.

CÓMO PROGRESAR: UNA GUÍA PARA SU EXPERIENCIA CON LA DIABETES

- Lograr controlar bien la diabetes se hace más fácil con esta guía de 44 páginas que ayuda a las personas con diabetes a ganar confianza y progresar.
- Los representantes del Centro de Información de la American Diabetes Association están a su disposición para facilitarles información y recursos relacionados con la diabetes. Llamen al 1-800-DIABETES (800-342-2383) o envíen un correo electrónico a askada@diabetes.org para solicitar una copia digital del recurso Cómo progresar.



Connected for Life.



Cómo progresar: una guía para su experiencia con la diabetes



Know **Diabetes** by **Heart**™

Gracias por sumarse a nosotros hoy. Antes de finalizar esta lección, nos gustaría mencionar otras maneras en que pueden continuar su recorrido hacia la salud. La American Diabetes Association ofrece apoyo y recursos para ayudar a las personas con diabetes de tipo 2 a progresar.

Por medio del libro *Cómo progresar* de la American Diabetes Association, pueden explorar los principales puntos de temas como el ABC de la diabetes, cómo tratar la hipo e hiperglucemia, consejos para planificar las comidas, cómo prevenir o retrasar las complicaciones relacionadas con la diabetes, ¡y mucho más!

Los representantes del Centro de Información de la American Diabetes Association están a su disposición para facilitarles información y recursos relacionados con la diabetes. Llamen al 1-800-DIABETES (800-342-2383) o envíen un correo electrónico a askada@diabetes.org para solicitar una copia digital del recurso *Cómo progresar*.



RECURSOS DE RECETAS SALUDABLES PARA DIABÉTICOS:

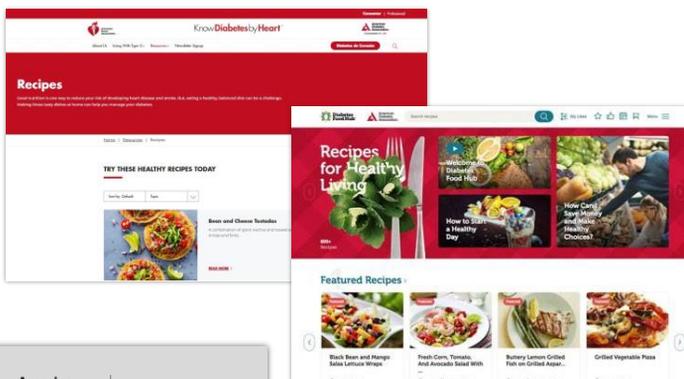


Recetas de Diabetes de Corazón:

- Más de 50 recetas aptas para diabéticos
- [Recipes - Meet Heart Diabetes \(DiabetesdeCorazon.org\)](https://www.diabetesdecorazon.org)

Diabetes Food Hub:

- Más de 1,000 recetas aptas para diabéticos
- Planificador interactivo de comidas
- Listas de compras editables
- Consejos de especialistas en nutrición de la ADA
- [DiabetesFoodHub.org](https://www.diabetesfoodhub.org)



Know **Diabetes** by Heart™



3
8

Diabetes de Corazón™

Diabetes Food Hub de la ADA es un espacio de cocina y recetas pensado para las personas que viven con diabetes y sus familias.

Este sitio ofrece más de 1,000 recetas aptas para diabéticos y ofrece herramientas para ahorrar tiempo durante la ajetreada semana: un planificador de comidas interactivo, una lista de compras editable generada a partir de las recetas que usted elija y consejos para llevar una vida saludable y consciente de los costos de la mano de especialistas en nutrición de la ADA.

Visite [diabetesfoodhub.org](https://www.diabetesfoodhub.org).

¡GRACIAS POR UNIRSE!



Escanee el código QR
y complete la **encuesta**
posterior a la lección desde
su dispositivo móvil.

39

© Copyright 2022 American Heart Association, Inc., y American Diabetes Association, organizaciones 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Diabetes de Corazón es una marca comercial de la AHA y la ADA. Se prohíbe el uso no autorizado. WF81813 12/22

Diabetes de Corazón™

Coloque esta diapositiva como diapositiva final y muéstrela hasta que todos los participantes salgan de la sala.