

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.

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