

## **DIABETES**

### **NEWSLETTER CONTENT**

## **Diabetes Awareness**

Did you know, Latinx people are more likely to develop diabetes? Risk factors for everyone are:

- family history
- age
- obesity
- smoking
- high cholesterol and blood pressure (bp).

Common symptoms include:

- cuts and bruises that heal slowly
- feeling thirsty and urinating often
- fatigue and
- blurred vision.

To prevent or manage diabetes, make healthy choices.

- Eat more fruits and veggies
- avoid soda
- get at least 30 minutes of exercise daily
- don't smoke or vape
- find ways to manage stress and
- monitor your glucose, bp, cholesterol and weight

The only way to find out your levels is to get them checked. Talk to your doctor and work with them on a health management plan.

## **Conciencia de la diabetes**

¿Sabías que las personas latinx tienen más probabilidades de desarrollar diabetes? Los factores de riesgo para todos son:

- historia familiar
- edad
- obesidad
- fumar
- colesterol alto y presión arterial (pb).

Los síntomas comunes incluyen:

- heridas y moretones que sanan lentamente
- tener sed y orinar con frecuencia
- fatiga y
- visión borrosa.

Para prevenir o controlar la diabetes, tome decisiones saludables.

- Coma más frutas y verduras
- evite los refrescos
- haga al menos 30 minutos de ejercicio al día
- no fume ni vaporice
- encuentre formas de manejar el estrés y
- controle su glucosa, pb, colesterol y peso

La única forma de averiguar sus niveles es hacer que los revisen. Hable con su médico y trabaje con él en un plan de gestión de la salud.

### **MANAGE DIABETES TO REDUCE THE RISK OF CARDIOVASCULAR DISEASE**

The longer you live with diabetes, the higher your cardiovascular disease risk. Take these steps to reduce your risk.

- Talk to your doctor about your diabetes and risk of cardiovascular death, heart attack and stroke.
- Make healthy food choices, including a variety of vegetables, fruits, lean meats and plant-based protein sources, and fiber rich whole grains.
- Get at least 30 minutes of physical activity each day.
- Monitor your blood glucose, blood pressure, cholesterol and weight.
- Quit smoking.
- Find healthy ways to manage stress, like meditation.

### **MANEJO DE LA DIABETES TIPO 2 Y REDUCCIÓN DEL RIESGO DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR**

Entre más tiempo vivas con diabetes, mayor es el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

- Visita a tu doctor con regularidad. Pregunta sobre tu salud cardíaca
- Continúa los hábitos de comer saludablemente. Para empezar, añade frutas y verduras. Comer mejor te ayudará a sentirte mejor
- Realice al menos 30 minutos de actividad física todos los días.
- Monitorea la glucemia, presión sanguínea, colesterol y peso.
- Deja de fumar
- El cuidarte a ti mismo puede ayudarte a cuidar tu corazón. Reducir el estrés es bueno para la mente y el cuerpo.