

## **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.

(105 words)

## **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.

(104 words)