

# Cambios de Estilo de Vida para El Manejo de la Diabetes y Enfermedades del Corazón

Para el manejo de tu nivel de glucosa, presión y colesterol, necesitarás mejorar tus elecciones de alimentos y aumentar tu nivel de actividad y movimiento. Ésto también puede ayudarte a bajar de peso.

Muchas opciones de estilo de vida saludables ayudan mucho a controlar la diabetes y enfermedades del corazón.

Alimentos saludables incluyen verduras, frutas, nueces, carnes magras, frijoles y pescado.

Hay gran variedad de patrones saludables de alimentación que puedes elegir, como la dieta DASH, o la dieta Mediterránea.

*“Siempre hemos tratado de comer pescado una vez a la semana.”*

Debes trabajar con tu equipo médico para considerar elecciones de alimentos, horarios y cultura.

No tienes que renunciar a comidas favoritas con tu familia para comer más saludable.

Tu equipo de diabetes puede ayudarte a preparar estos platillos de manera más saludable.

La *American Heart Association* recomienda 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.

Empieza poco a poco y gradualmente aumenta el tiempo de actividad. Incluye actividades que disfrutes.

Trabaja con tu equipo de diabetes para crear un plan de actividad que puedas lograr y aumentar con el tiempo. Tu equipo de diabetes también se va a asegurar que hagas ejercicio seguro.

*“Una puede ser mejorando su actividad rutinaria, buscando si hay maneras de incorporarlo en el día, sin tener que ir al gimnasio o hacer otro tipo específico de ejercicio, para poder aumentar cinco o seis minutos de algún tipo de movimiento.”*

Las personas diabéticas que tienen sobrepeso o son obesas, pueden reducir su riesgo de un ataque cerebral o al corazón si crean un plan de pérdida de peso con una meta de 5% o mayor.

El peso adicional en la cintura también aumenta tu riesgo de una enfermedad cardíaca.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips®**

# Cambios de Estilo de Vida para El Manejo de la Diabetes y Enfermedades del Corazón

Aunque tengas peso normal, si tu cintura mide más de 40 pulgadas en hombres y más de 35 pulgadas en mujeres, corres mayor riesgo.

Si fumas, tu riesgo es mucho más alto que el que no fuma.

Una de las cosas más saludables que puedes hacer para tu salud vascular y tu corazón, es dejar de fumar.

Tu equipo de diabetes puede ayudar a que dejes de fumar cuando estés listo.

Haciendo estos cambios saludables es la manera de manejar tu glucosa, presión y colesterol y va a ayudarte a largo plazo para reducir tu riesgo de enfermedades cardíacas.

¡Empieza y continúa!

*“Haz ejercicio, come la cantidad adecuada de comida, aléjate de los carbohidratos, de los dulces, del refresco... bebe más agua, puedes hacerlo.”*