

Diabetes y Riesgo de Enfermedades Cardíacas

Las personas con diabetes corren dos o tres veces mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas que las personas que no la tienen.

Para reducir el riesgo, limita la cantidad de grasas saturadas y trans que comes.

Elige en su lugar, con moderación, grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Buenas fuentes de estas grasas saludables incluyen aceite de oliva, pescados grasos como el salmón o sardinas, linaza y nueces.

Tu especialista de la diabetes podrá recomendar pruebas de sangre anuales para revisar tu nivel de colesterol y triglicéridos. Altos niveles de estos pueden ser una señal de enfermedad cardíaca.