

Diabetes: Cómo Cuidar su Corazón

Todos queremos un corazón fuerte y sano latiendo dentro de nuestro pecho. Pero nuestro corazón no puede mantenerse fuerte si no lo cuidamos.

Tener diabetes significa que su corazón necesita amor y cuidado adicionales porque el nivel alto de azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos.

Y lo mismo sucede con el colesterol alto y la presión arterial alta, que tienen muchas personas con diabetes.

Eso significa que su riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral es mucho mayor que alguien que no tiene diabetes.

Debe esforzarse más para cuidar bien su corazón.

¿Cómo puede hacerlo?

La lista le va a sonar conocida, porque probablemente la haya escuchado antes.

Coma alimentos saludables.

Deje de fumar. Y haga ejercicio con regularidad. Así es.

Los hábitos saludables que protegen al corazón también le ayudan a controlar el nivel de azúcar, la presión arterial y el colesterol.

Los ataques cardíacos y cerebrales son aterradores.

Pero si el miedo a tener uno no es suficiente para iniciar los cambios saludables, piense en esto: Estos cambios no solo reducen el riesgo de sufrir un ataque cardíaco mañana.

Ayudan a que aproveche al máximo el día de hoy.

Le ayudan a mantener el azúcar en la sangre dentro de los límites ideales para usted y a controlar la presión arterial y el colesterol.

Piense en el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque cerebral como una razón más para hacer esos cambios saludables.

Su corazón se lo agradecerá por mantenerlo fuerte.