

DIABETES increases risk of HEART DISEASE:



DIABETES affects about **1 OUT OF 10 PEOPLE** in U.S.

HEART DISEASE is the **LEADING CAUSE** of death among adults with **DIABETES**

WHY are they LINKED?

HIGH BLOOD SUGAR can damage blood vessels and cause:

- ▶ Heart Attack
- ▶ Stroke
- ▶ Peripheral Artery Disease

People with diabetes also may have **OTHER HEART RISK FACTORS:**

- ▶ High Blood Pressure
- ▶ High Cholesterol
- ▶ Lack of Activity
- ▶ Obesity / Being Overweight

WHAT YOU CAN DO TO PROTECT YOUR HEART



Follow **ABCs OF DIABETES** by lowering:

- ✔ **A1C** (test that measures blood sugar)
- ✔ **Blood pressure**
- ✔ **Cholesterol**



QUIT SMOKING



TAKE MEDICINE if prescribed



BE ACTIVE for 30 min., 5x a week



EAT more VEGETABLES & FRUITS

Information provided for educational purposes only. Please consult your health care provider about your specific health needs.

▶ Go to [CardioSmart.org/DiabetesandHeartDisease](https://www.cardiosmart.org/DiabetesandHeartDisease) to learn more about diabetes and tips to protect your heart.

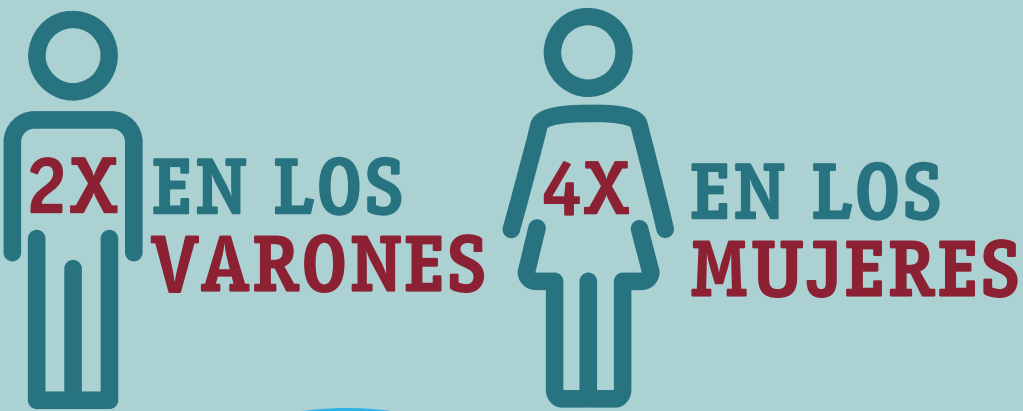
DIABETES Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



LA DIABETES

aumenta el riesgo de padecer

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES:



Aproximadamente **1 DE CADA 10 PERSONAS** en los Estados Unidos tiene diabetes.

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES son la **PRIMERA CAUSA** de muerte entre los adultos con **DIABETES**.

¿POR qué están RELACIONADOS?

ALTOS NIVELES DE AZÚCAR en la sangre pueden dañar sus vasos sanguíneos y causar

Personas con diabetes pueden tener **otros factores** de riesgo para **enfermedades del corazón**

▶ **Ataque cardíaco**

▶ **Presión arterial elevada**

▶ **Derrame cerebral**

▶ **Niveles de colesterol elevados**

▶ **Enfermedad arterial periférica**

▶ **Vida sedentaria**

▶ **Obesidad/sobrepeso**

¿QUÉ PUEDE HACER

PARA PROTEGER SU CORAZÓN?



Siga el **ABC DE LA DIABETES** para poder disminuir:

- ✔ **A1C** (prueba que mide el nivel de azúcar en la sangre)
- ✔ **P**resión arterial
- ✔ **C**olesterol

DEJE DE FUMAR



TOME LA MEDICINA recetada por el médico



MANTÉNGASE ACTIVO por 30 min. 5x a la semana



COMA más VERDURAS Y FRUTAS



La información proporcionada es para propósitos educativos solamente. Por favor, consulte a su médico acerca de sus necesidades de salud específicas.

▶ Visite [CardioSmart.org/DiabetesandHeartDisease](https://www.cardiosmart.org/DiabetesandHeartDisease) para más información.