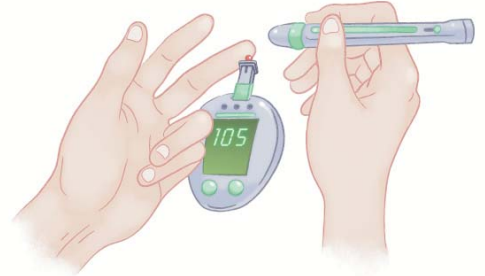




CONTROLA
TU RIESGO

Controla tu riesgo*: Niveles sanguíneos de glucosa



OBJETIVO

Glucosa sanguínea en ayunas.

ACCIONES PARA CONTROLAR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE

Puedes reducir los niveles de glucosa en la sangre perdiendo peso, realizando ejercicio físico de forma regular, comiendo de forma saludable y tomando los medicamentos que te prescriba tu médico. Siguiendo estas indicaciones, controladas por tu médico, podrás alcanzar el nivel objetivo de glucosa.

PLAN DE ACCIÓN

1. Vete a tu médico para controlar la hemoglobina glicosilada, siguiendo su criterio.
2. Controla la glucemia en ayunas con regularidad y apunta los niveles en un diario.
3. Pregúntale a tu médico qué hacer en el caso de que la glucosa esté muy alta o muy baja.
4. Toma los medicamentos para la diabetes como te indique tu médico. Pregúntale siempre cualquier duda al respecto.
5. Pregúntale a tu médico cuáles pueden ser los efectos secundarios de tomar la medicación antidiabética y mantente informado si experimentas alguno de ellos.
6. Acostúmbrate a mirar en las etiquetas de los alimentos la cantidad de carbohidratos que llevan.
7. Realiza ejercicio físico regular.
8. Pierde peso.
9. Pide apoyo a tus familiares y amigos.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

· Más información en la web:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/diabetes.html>

· Calcula tu riesgo cardiovascular:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/recursos-didacticos/riesgo-cardiovascular.html>

La **Sociedad Española de Cardiología** y la **Fundación Española del Corazón** constituyen una organización cuyo impulso vital es velar por la salud cardiovascular de la población a través de la excelencia clínica e investigadora, así como educativa y divulgativa.

