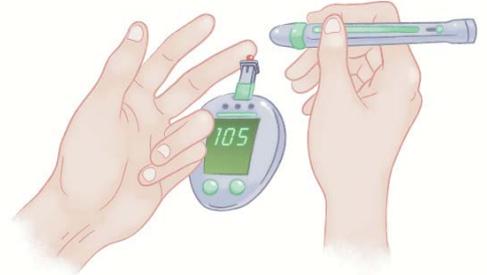




CONTROLA  
TU RIESGO

# 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.

