

Dónde empezar en tu camino al cuidado del corazón

Contamos con unos cuantos recursos gratuitos que pueden ayudarte en el camino:



Una guía para ayudarte a hablar con el doctor, porque una conversación constante es muy importante.

El programa **How to Thrive (Cómo Progresar)** de la ADA, donde puedes obtener información exacta y apoyo.



Nuestra serie mensual de preguntas y respuestas con expertos (**Ask the Experts Q&A**) donde puedes hacer preguntas y enterarte de detalles por parte de los expertos líderes.

Recetas saludables que puedes preparar en tu cocina.



Un boletín mensual con información de salud, consejos y herramientas adicionales para controlar la diabetes y la salud del corazón.

Cuando tienes diabetes tipo 2, tomas muchas decisiones durante todo el día. Puede ser abrumador manejar tantas cosas. Pero estás haciéndolo y lográndolo cada día.

La Asociación Americana del Corazón (AHA) y la Asociación Americana de la Diabetes (ADA) crearon la iniciativa Know Diabetes by Heart para ayudarte en tu recorrido. ¡Esperamos que te sientas orgulloso de ti mismo por todo tu arduo trabajo!



No estás solo en esta situación.

Apoyo en línea de personas que están pasando por experiencias similares a las tuyas. Visita: supportnetwork.heart.org o community.diabetes.org/home.

Encuentra respuestas a tus preguntas y únete a la iniciativa en: knowdiabetesbyheart.org/join.