



## Risc crescut de complicații cardiovasculare

Este important să vorbească cu medicul curant acum!

Persoana cu diabet zaharat tip 2 pe care o cunoști are un risc crescut de a suferi complicații cardiovasculare care îi pot afecta major durata și calitatea vieții.

### Recomandări



Să discute cu medicul diabetolog despre riscul său cardiovascular și despre opțiunile terapeutice ce pot preveni sau întârzia complicațiile cardiovasculare ale DZ2.



Să facă mișcare zilnic cel puțin 30 de minute; dacă vrea să încerce o activitate fizică mai solicitantă să își consulte medicul pentru a alege o activitate potrivită.



Să se asigure că medicul de familie este la curent cu evoluția stării sale de sănătate și toate tratamentele pe care le ia.



Să aibă grijă de nivelul lor de stres: influențează major evoluția stării de sănătate.



Să aibă mai mare grijă de dieta sa: să se informeze despre opțiunile de nutriție sănătoasă și să se consulte cu medicul său diabetolog pentru un plan personalizat.