



Risc crescut de complicații cardiovasculare

Este important să vorbești cu medicul tău curant acum!

Ai un risc crescut de a suferi complicații cardiovasculare care îți pot afecta durata și calitatea vieții.

Recomandări



Discută cu medicul diabetolog despre riscul tău cardiovascular și despre opțiunile terapeutice ce pot preveni sau întârzia complicațiile cardiovasculare ale DZ2.



Fă mișcare zilnic cel puțin 30 de minute; dacă vrei să încerci o activitate fizică mai solicitantă, consultă-ți medicul pentru a alege o activitate potrivită pentru tine.



Asigură-te că **medicul de familie este la curent** cu **evoluția ta** și toate **tratamentele** pe care le iei.



Ai grijă de nivelul tău de stres; influențează major evoluția sănătății tale.



Ai mai mare grijă de dieta ta: informează-te despre opțiunile de nutriție sănătoasă și consultă-te cu medicul diabetolog pentru un plan personalizat.