

Diabetes

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3).
Todos los derechos reservados. WF822450 3/25



Comienza tu programa con una cálida bienvenida y tus comentarios iniciales. Esto podría incluir una cita o lectura inspiradora. También puede compartir con el grupo el motivo por el que este tema es importante para usted y su razón para ofrecerse a presentar esta lección.

LECCIÓN DE SALUD SOBRE LA DIABETES | Descripción general de la lección

Bienvenida

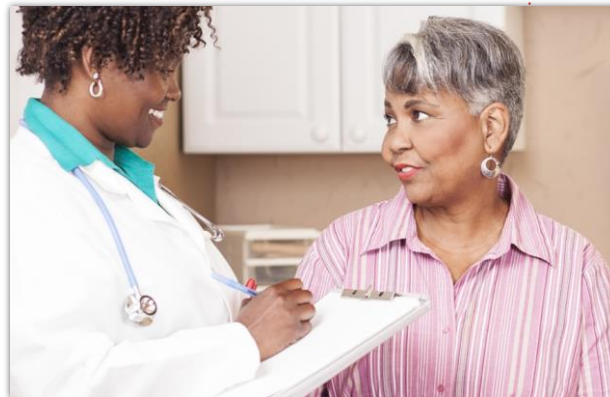
- Tema del programa

Lección de salud

- ¿Qué es la diabetes?
- Relación entre las enfermedades cardíacas y el ataque o derrame cerebral
- Hacerse cargo para reducir el riesgo

Reflexión final

- Vivir con diabetes de tipo 2
- Creación de una cultura de salud
- Recursos en línea



Para lograr que todos se concentren, lee la descripción general de la lección.

Informa a los participantes que completar la lección toma 30 minutos.

¿QUÉ ES KNOW DIABETES BY HEART?

Know Diabetes by Heart™, la iniciativa conjunta de la American Heart Association (AHA) y la American Diabetes Association® (ADA), tiene como objetivo ayudar a personas con diabetes de tipo 2 a reducir su riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Visita [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) para obtener más información.

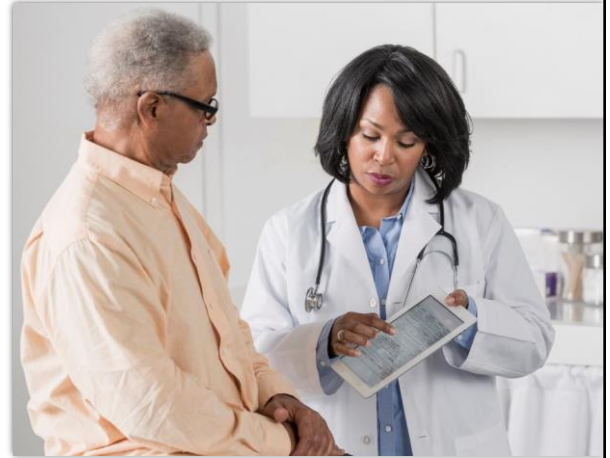


Esta lección fue desarrollada por la iniciativa de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) y la American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes), Know Diabetes by Heart. Más adelante aprenderemos cómo esta iniciativa pretende ayudar a las personas que viven con diabetes de tipo 2 a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Después de la lección de hoy:

- Entenderás qué es la diabetes.
- Sabrás acerca de su vínculo con las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales.
- Entenderás cómo hacerte cargo de tu salud para reducir el riesgo.



4



Revisa los objetivos del programa.

Explica la importancia de la lección de hoy:

- Entender qué es la diabetes y su relación con las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales.
- Aprender cómo hacerte cargo de tu salud para poder reducir el riesgo.
- Animar a los participantes a unirse a la iniciativa Know Diabetes by Heart para que puedan obtener más información y compartirla con sus familiares y amigos.

PUNTO 1 | ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección que hace que los niveles de glucemia (o azúcar en sangre) aumenten demasiado.

Estos niveles de glucemia altos pueden causar daños de diferentes formas, y la diabetes hace que sea más probable que tengas una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral.



Más de 37 millones de estadounidenses tienen diabetes diagnosticada o no diagnosticada.

5



Hazle las siguientes preguntas al grupo: ¿Alguien sabe qué es la diabetes? ¿A cuántas personas de la sala les han dicho que tienen diabetes? ¿Cuántos de ustedes tienen familiares o amigos que padecen diabetes?

Revisa la información de la diapositiva.

Referencias:

1. Prevent Complications. (23 de abril del 2018). Extraído de <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Imagen de apoyo para representar 30 millones; de los temas de conversación suplementarios aprobados por KDBH

PUNTO 1 | ¿Qué es la diabetes?

Cómo funciona:

El cuerpo produce y usa insulina (una hormona) para mantener los niveles de glucemia en el intervalo normal.

Cuando tienes diabetes, el cuerpo no produce la insulina suficiente o no puede usarla de la manera correcta. Esto hace que los niveles de glucemia aumenten demasiado.



6



Revisa la información de la diapositiva.

Comparte el folleto "¿Qué es la diabetes" y analízalo brevemente. Pídele a alguien del grupo que lea los síntomas frecuentes.

TIPOS DE DIABETES

Diabetes de tipo 1

Aproximadamente del 5% al 10% de los casos

El cuerpo no produce insulina o produce muy poca.

Diabetes de tipo 2

Aproximadamente del 90% al 95% de los casos

El cuerpo produce insulina, pero no la usa de forma correcta o no produce suficiente.

Diabetes en el embarazo (diabetes gestacional)

El cuerpo no puede producir o usar la insulina necesaria para el embarazo.

7



Revisa la información de la diapositiva.

Destaca que, de los 37 millones de estadounidenses que viven actualmente con diabetes, entre el 90% y el 95% tienen el tipo 2. Por eso, el debate se centrará principalmente en la diabetes de tipo 2.

Referencias:

1. American Heart Association Heart and Stroke Statistical Update – 2019, pág. e138, 5 de marzo del 2019.
2. Ibid.

ALGUNAS PERSONAS PRESENTAN UN MAYOR RIESGO

Tienes más probabilidades de tener diabetes de tipo 2 si eres:

- Hispano o latino
- Negro o afroamericano
- Nativo americano
- Asiático americano (especialmente del sur de Asia)
- Nativo de Hawái u otras islas del Pacífico



8



Antes de compartir la diapositiva, pregunta lo siguiente: ¿Alguien sabe qué factores pueden aumentar el riesgo de tener diabetes de tipo 2?

Presenta la diapositiva y pide a un voluntario que la lea.

ALGUNAS PERSONAS PRESENTAN UN MAYOR RIESGO

También tienes más probabilidades de tener diabetes de tipo 2 si:



Tienes antecedentes familiares de diabetes



Tienes sobrepeso u obesidad



Recibes un diagnóstico de diabetes durante el embarazo



Tienes 45 años o más



No haces actividad física



Tienes presión arterial alta

Presenta la diapositiva y pide a un voluntario que la lea.

Pregunta lo siguiente: ¿Cuáles de estos factores están bajo tu control? ¿Cuáles no?

Explica que la raza y la etnia, la edad y los antecedentes familiares no se pueden controlar. Sin embargo, se pueden controlar los factores de riesgo, como el sobrepeso o la obesidad, y la falta de actividad física.

Referencia:

La fuente del contenido de la diapositiva es American Heart Association Heart and Stroke Statistical Update - 2019, pág. e142-143, 5 de marzo del 2019.

EXPLICACIÓN DE LA DIABETES DE TIPO 2

La **insulina** es una hormona que produce el cuerpo para ayudar a usar la glucemia.

Cuando tienes diabetes de tipo 2, el cuerpo no puede producir suficiente insulina o no es capaz de usarla correctamente.



La diabetes de tipo 2 hace que los niveles de glucemia (también conocida como azúcar en sangre) sean **demasiados elevados**.

10



Revisa la información de la diapositiva.

Referencia:

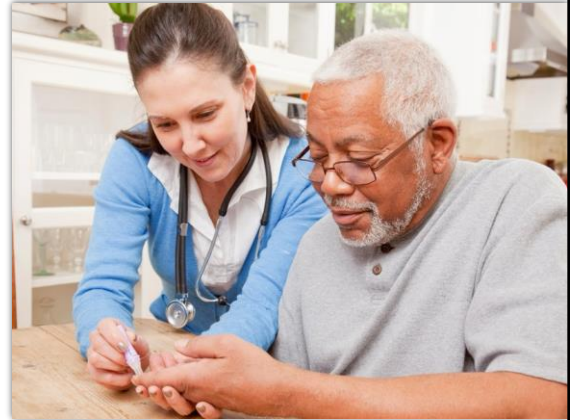
1. American Diabetes Association. Facts About Type 2. (<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/type-2/facts-about-type-2.html>). Consultado el 29 de enero del 2019.

EXPLICACIÓN DE LA RELACIÓN

Para llevar una vida más prolongada y sana con diabetes de tipo 2, hay que comenzar por conocer su relación con las enfermedades cardíacas.

Las personas que viven con diabetes tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales y enfermedad renal crónica (ERC).

Controlar la diabetes ayuda a prevenir daños en los vasos sanguíneos.



11



Revisa la información de la diapositiva.

Referencias:

1. Prevent Complications. (23 de abril del 2018). Extraído de <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

EXPLICACIÓN DE LA RELACIÓN

Los vasos sanguíneos dañados tienen más probabilidades de sufrir lesiones por la presión arterial alta, la acumulación de placa y la inflamación de las arterias.

La acumulación de placa también puede obstruir las arterias **y provocar un ataque cardíaco, un ataque o derrame cerebral, enfermedad renal o insuficiencia cardíaca.**



12



Revisa la información de la diapositiva.

Referencias:

1. Prevent Complications. (23 de abril del 2018). Extraído de <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

EXPLICACIÓN DE LA RELACIÓN

Las personas que viven con diabetes de tipo 2 suelen tener factores de riesgo como los siguientes:

- Presión arterial alta
- Niveles de colesterol poco saludables
- Obesidad
- Falta de actividad física
- Enfermedad renal

que contribuyen al riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares



13



Revisa la información de la diapositiva.

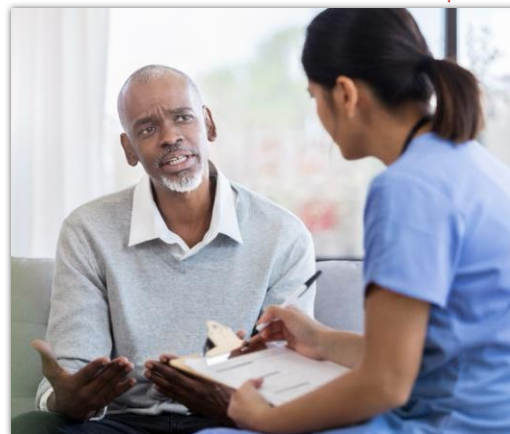
Referencias:

1. Prevent Complications. (23 de abril del 2018). Extraído de <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/problems.html#heart>.
2. Kolluru, Gopi Krishna et al. "Endothelial dysfunction and diabetes: effects on angiogenesis, vascular remodeling, and wound healing" International journal of vascular medicine vol. 2012 (2012): 918267

CUATRO PREGUNTAS PARA HACERLE A TU MÉDICO

Aquí hay cuatro preguntas que debes hacerle a tu médico sobre la diabetes y el corazón:

- ¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral?
- ¿Alguno de mis medicamentos me ayuda a controlar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas u otras complicaciones?
- ¿Existen programas que puedan ayudarme a controlar mi afección? ¿Puedes darme una recomendación?
- ¿Cómo puedo conocer a otras personas que estén experimentando lo mismo que yo?



[Folleto 4 preguntas de KDBH \(knowdiabetesbyheart.org\)](http://knowdiabetesbyheart.org)

14



Di lo siguiente:

- Las personas que viven con diabetes de tipo 2 tienen dos veces más probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares y morir a causa de estas, como ataques cardíacos, ataques o derrames cerebrales e insuficiencia cardíaca, que las personas que no tienen diabetes.^{1, 2, 3.}
- Si padeces diabetes de tipo 2, aprender acerca de tu riesgo más elevado de sufrir enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales es una de las mejores maneras de cuidarte. Solo debes conversar con tu profesional de la salud para empezar a reducir los riesgos.

Pide a alguien que lea la diapositiva. A continuación, remítete al folleto "4 preguntas para hacerle a tu médico" y anímalos a formular estas preguntas a su profesional de la salud en su próxima revisión.

Referencias:

1. Kannel WB, McGee DL. Diabetes and cardiovascular disease: the Framingham study. JAMA. 1979;241:2035-2038.
2. Gottdiener JS, Arnold AM, Aurigemma GP, Polak JF, Tracy RP, Kitzman DW, Gardin JM, Rutledge JE, Boineau

RC. Predictors of congestive heart failure in the elderly: the Cardiovascular Health Study. J Am Coll Cardiol. 2000;35:1628-1637.

2. Impact of diabetes on outcomes in patients with low and preserved ejection fraction heart failure: an analysis of the Candesartan in Heart failure: Assessment of Reduction in Mortality and morbidity (CHARM) programme. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18413309>

VIDEO: PREGUNTAS PARA HACERLE A TU MÉDICO



[Preguntas para hacerle a tu médico - YouTube](#)

15



NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revisa la lista de recursos de esta lección. Consulta la URL de las Preguntas para hacerle a tu médico. Si no vas a tener conexión a Internet, descarga el video de YouTube con antelación en tu computadora. O bien, omite esta diapositiva.

Este video solo está disponible en inglés.

Reproduce el video: <https://www.youtube.com/watch?v=JaWG9pgPbl8>

PUNTO 2 | Hazte cargo de tu salud

Ya sea que tengas diabetes de tipo 2 o no, añade estos puntos a tu lista de comprobación de autocuidados:

1. Habla con tu médico u otro profesional de cuidados de salud en su próxima cita sobre las formas de reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.
2. Haz cambios en el estilo de vida que incluyan lo siguiente:
 - Seguir una dieta saludable para el corazón
 - Alcanzar y mantener un peso saludable
 - Realizar actividad física
 - No fumar



16



Di lo siguiente: Las personas que viven con diabetes de tipo 2, y las que no, pueden hacer cambios prácticos y significativos para reducir su riesgo de padecer cardiopatías y ataques o derrames cerebrales. En las dos diapositivas siguientes, se analizan medidas sencillas que puedes adoptar.

Pide a un voluntario que lea la información de la diapositiva.

PUNTO 2 | Hazte cargo de tu salud

Ya sea que tengas diabetes de tipo 2 o no, añade estos consejos a tu lista de comprobación de autocuidados:

3. Controla el estrés de manera adecuada.
4. Controla y lleva un registro de tu glucemia, presión arterial, colesterol y peso.
5. Toma tus medicamentos según las indicaciones.

Además, si tienes diabetes de tipo 2:

6. Hazte una revisión anual de la salud renal.



Pide a un voluntario que lea la información de la diapositiva.

Di lo siguiente: Esto puede parecer mucho. Pero no tienes por qué hacerlo todo de una vez. Puedes dar un paso a la vez.

Puedes centrarse primero en un paso y luego pasar al siguiente. Puede ser hablar de tu actividad física con tu profesional de la salud y fijar algunos objetivos.

Consulta el folleto “7 consejos para cuidar tu corazón si tienes diabetes de tipo 2”.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 1:

Acudir al médico con regularidad puede ayudar a controlar la diabetes.

VERDADERO

FALSO



18



Di lo siguiente:

Ahora, hagamos un cuestionario de verdadero o falso de cinco preguntas para evaluar tu comprensión de parte de la información que cubrimos hoy.

Pide voluntarios para que lean y respondan cada pregunta.

Pregunta: Acudir al médico con regularidad puede ayudar a controlar la diabetes.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 1:

Acudir al médico con regularidad puede ayudar a controlar la diabetes.

VERDADERO

FALSO



19



Respuesta: Verdadero.

Puedes agregar: Sí, es cierto. Hay mucho que manejar, y las citas periódicas y el seguimiento con el médico pueden mantener a las personas que tienen diabetes en el buen camino y con la medicación que les puede salvar la vida.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 2:

Las personas que viven con diabetes tienen dos veces más probabilidades de sufrir complicaciones derivadas de enfermedades cardíacas.

VERDADERO

FALSO



Pregunta: Las personas que viven con diabetes tienen dos veces más probabilidades de sufrir complicaciones derivadas de enfermedades cardíacas.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 2:

Las personas que viven con diabetes tienen dos veces más probabilidades de sufrir complicaciones derivadas de enfermedades cardíacas.

VERDADERO

FALSO



Respuesta: Verdadero.

Puedes agregar: Sí, es cierto. La diabetes aumenta en gran medida el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 3:

Controlar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO



Pregunta: Controlar la diabetes puede ser estresante.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 3:

Controlar la diabetes puede ser estresante.

VERDADERO

FALSO



Respuesta: Verdadero.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 4:

Si tienes diabetes de tipo 2, ¿el control de tu salud renal es una parte importante de tu salud cardíaca general?

VERDADERO

FALSO



Pregunta: Si tienes diabetes de tipo 2, ¿el control de tu salud renal es una parte importante de tu salud cardíaca general?

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 4:

Si tienes diabetes de tipo 2, ¿el control de tu salud renal es una parte importante de tu salud cardíaca general?

VERDADERO

FALSO



Respuesta: Verdadero.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 5:

Jamás podré volver a comer algo con azúcar.

VERDADERO

FALSO



Pregunta: Jamás podré volver a comer algo con azúcar.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 5:

Jamás podré volver a comer algo con azúcar.

VERDADERO

FALSO



27



Respuesta: Falso.

Puedes agregar: Sí, es falso. La clave es la moderación y el control. Si tienes diabetes, habla con tu médico y elaboren juntos un plan.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 6:

Añadir algo de movimiento a tu día es una forma de cuidarte de la diabetes y de cuidar tu corazón.

VERDADERO

FALSO



Pregunta: Añadir algo de movimiento a tu día es una forma de cuidarte de la diabetes y de cuidar tu corazón.

CUESTIONARIO SOBRE DIABETES Y ENFERMEDADES CARDÍACAS

PREGUNTA 6:

Añadir algo de movimiento a tu día es una forma de cuidarte de la diabetes y de cuidar tu corazón.

VERDADERO

FALSO



Respuesta: Verdadero.

Puedes agregar: Sí, es cierto. La clave es moverse más, de manera más intensa, y sentirse menos. No es necesario que hagas grandes cambios en tu vida para ver las ventajas. Intenta integrar más actividad en tu día, paso a paso.

PUNTO 3 | Aprende más y únete

Know Diabetes by Heart proporciona las herramientas y recursos necesarios para impulsar más conversaciones informadas entre las personas con diabetes de tipo 2 y sus médicos.

Visita [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) para obtener más información.



Lee la información de la diapositiva y anima a los asistentes a visitar [KnowDiabetesbyHeart.org](https://www.knowdiabetesbyheart.org) para obtener más información. (Si dispones de tiempo y de conexión a Internet, visita el sitio y revisa algunos de los recursos que están a su disposición).

Hazles saber que algunos de los recursos que compartiste hoy con ellos, y otros más, están disponibles allí para que los descarguen y los compartan con familiares y amigos.

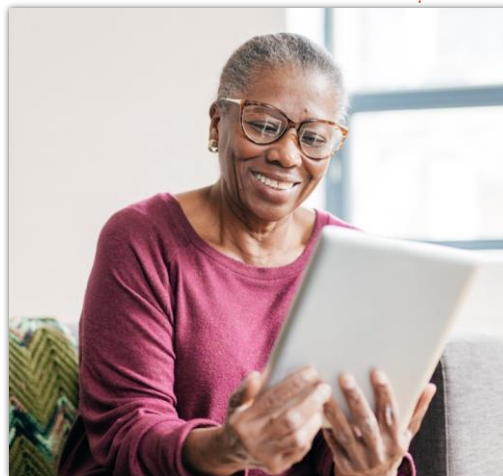
ÚNETE A KNOW DIABETES BY HEART™

Comienza tu recorrido por el cuidado del corazón uniéndote a Know Diabetes by Heart.

Inscríbete para recibir acceso a recursos adicionales que te ayudarán a ti y a tus seres queridos que tienen diabetes de tipo 2 a mantenerse informados.

Algunos de los recursos incluyen lo siguiente:

- Módulo de aprendizaje en línea: Hablemos de diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales
- Recetas saludables
- Recursos educativos como videos, artículos y guías de debate
- Una serie mensual de preguntas y respuestas Pregúntale a los especialistas
- Boletines mensuales con información adicional, consejos y herramientas



31



Anima al grupo a unirse a Know Diabetes by Heart para recibir actualizaciones continuas sobre los recursos y la información que tienen a su disposición.

Comparte algunos de los recursos adicionales de la ADA.

Si dispones de conexión a Internet y el tiempo lo permite, muéstrales cómo pueden unirse.

MÓDULO DE APRENDIZAJE EN LÍNEA

Hablemos de diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales

La nueva oportunidad de aprendizaje en línea que necesitas para reducir el riesgo y tomar medidas para prevenir las enfermedades cardíacas, los ataques o derrames cerebrales y las enfermedades renales. ¡Comienza hoy mismo!

[Hablemos de diabetes, enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales \(principledtechnologies.com\)](http://principledtechnologies.com)

Utilice esta oportunidad de aprendizaje en línea para:

- Conocer los riesgos de padecer enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales y enfermedades renales
- Comprender cómo las pruebas de detección, el estilo de vida, el manejo de los medicamentos y el apoyo pueden reducir el riesgo
- Asumir una función activa en tu salud, lo que incluye hablar con un profesional de cuidados de salud



¡Comienza hoy mismo!

Escanea ahora para descubrir cómo la oportunidad de aprendizaje electrónico Hablemos de diabetes de tipo 2 te ayuda a adoptar una función activa en tu salud.

ESCANÉAME



Pide a los participantes que utilicen sus teléfonos, si están disponibles, para utilizar el código QR e ir al módulo electrónico.

RED DE APOYO DE LA AHA

Enfrentarse a una enfermedad cardíaca o a un ataque o derrame cerebral puede ser complejo, pero tu recuperación puede ser más llevadera si cuentas con el apoyo emocional adecuado. Nuestra comunidad de sobrevivientes y cuidadores está aquí para que sigas adelante sin importar los obstáculos.

- **Conéctate y habla de temas con gente como tú.**
- **Comparte tu historia.**
 - Inicia una conversación.
 - Inspira a otros.
 - Comparte un blog personal.
- **Regístrate aquí:** [Inicio \(heart.org\)](https://heart.org)



VIVIR CON DIABETES DE TIPO 2

- Recibe 6 folletos electrónicos informativos
- Boletines mensuales
- Recetas saludables y mucho más
- **Inscríbete en** diabetes.org/livingwithtype2

Vivir con diabetes de tipo 2



34



Gracias por unirse hoy. Antes de finalizar esta lección, nos gustaría mencionar otras maneras en que puedes continuar tu recorrido hacia la salud. La American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes) ofrece apoyo y recursos para ayudar a las personas con diabetes de tipo 2 a prosperar.

A través de los recursos en línea **Vivir con diabetes de tipo 2** de la American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes), los participantes reciben orientación sobre bienestar emocional, alimentación saludable, actividad física y mucho más mediante seis folletos digitales informativos, un boletín electrónico mensual, recetas saludables y mucho más. Disponible en inglés y en español.

Inscríbete en diabetes.org/livingwithtype2. Ayuda a las personas a inscribirse en línea.

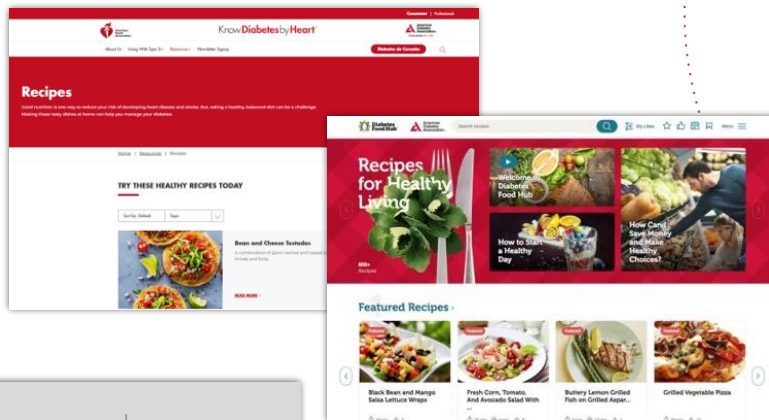
RECURSOS DE RECETAS SALUDABLES PARA DIABÉTICOS

Recetas de Know Diabetes by Heart:

- Más de 50 recetas aptas para diabéticos
- [Recetas | Know Diabetes by Heart™](#)

Diabetes Food Hub:

- Más de 1,000 recetas aptas para diabéticos
- Planificador interactivo de comidas
- Listas de compras editables
- Consejos de especialistas en nutrición de la ADA
- [DiabetesFoodHub.org](#)



Know **Diabetes** by Heart™



35



El Diabetes Food Hub de la ADA es un sitio de cocina y recetas pensado para las personas con diabetes y sus familias.

Este sitio ofrece más de 1,000 recetas aptas para diabéticos y ofrece herramientas para ahorrar tiempo durante la ajetreada semana: un planificador de comidas interactivo, una lista de compras editable generada a partir de las recetas que usted elija y consejos para llevar una vida saludable y consciente de los costos de la mano de especialistas en nutrición de la ADA.

Visita [diabetesfoodhub.org](#).

LLAMADA A LA ACCIÓN

- Infórmate sobre la diabetes y su relación con las enfermedades cardíacas, los ataques o derrames cerebrales y la enfermedad renal crónica.
- Elige uno de los sencillos consejos para tomar las riendas de tu salud y empieza hoy mismo.
- Síguenos en [@AmericanHeart](#) en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.



A continuación, comparte lo que has aprendido con cinco amigos.

Háblales de la relación entre la diabetes y las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales, y animálos a aprender más.

36



Repasa la llamada a la acción de la diapositiva que recapitula los puntos clave del módulo.

Es recomendable volver a consultar el folleto “7 consejos para cuidar tu corazón si tienes diabetes de tipo 2” y pedir a todos que seleccionen un solo consejo para empezar hoy mismo.