

ABCS

Enfermedad Cardíaca, Derrame Cerebral y Diabetes

A = Aspirina / A1c. Pregúntele a su doctor si usted puede tomar:

- Una aspirina para bebe (81 mg) todos los días, o
- Una aspirina (325 mg) cada otro día.
- Personas con diabetes tienen que mantener su A1c < 7%

B = Tratamiento y control de su presión arterial. BP < 120/80

- Al día consuma menos de 2300 mg de sodio (sal)
- Si tiene diabetes debe de mantener su presión arterial a BP < 130/80

C = Colesterol. Pregúntele a su doctor cada cuanto se tiene que chequear su colesterol.

- Colesterol Total < 200
- LDL (colesterol malo) < 100
- No coma grasas transaturadas

S = Deje de Fumar. Estudios muestran que tomar medicamento y utilizar la asistencia del “quitline” tiene mejor chance de no fumar más.

- Llame al 1-800-QUITNOW para más información o a su doctor.
(1-800-784-8669)



ADPH.ORG/CVH



ADPH.ORG/Diabetes