



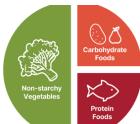
Vivir bien con diabetes

6 hábitos diarios para una vida más saludable

Los pequeños pasos diarios suman. ¡Puedes controlar la diabetes y vivir de forma saludable!

1 Alimentación saludable

- Llena la mitad de tu plato con verduras.
- ¼ con proteína magra
- ¼ con cereales integrales
- Reducir el consumo de bebidas azucaradas



3 Monitorizar el azúcar en sangre



- Consulte según le recomiende su médico
- Mantener un registro diario

2 Mantente activo

- Intenta dedicar 30 minutos diarios (2 horas y media por semana)
- Caminar, andar en bicicleta, bailar --¡Lo que más te guste!

4 Tomar medicamentos



- No te saltes ninguna dosis
- Las pastillas, la insulina u otros medicamentos sólo funcionan si se toman con regularidad.

5 Reducir los riesgos



- Realice chequeos regulares
- Exámenes de ojos y pies
- Monitorizar la presión arterial y colesterol



6 Afrontar y resolver problemas

- Apóyate en familiares, amigos o grupos de apoyo.
- No lo pases solo



Controle la diabetes. Viva saludablemente. Tome el control.