



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.
- $\frac{1}{4}$ con proteína magra
- $\frac{1}{4}$ con cereales integrales
- Reducir el consumo de bebidas azucaradas



2 Mantente activo

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



3 Monitorizar el azúcar en sangre

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



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 6 Afrontar y resolver problemas

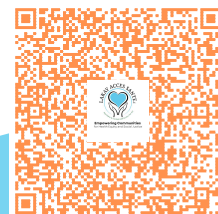
- Realice chequeos regulares
- Exámenes de ojos y pies
- Monitorizar la presión arterial y colesterol



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



Empowering Communities
for Health Equity and Social Justice



Controle la diabetes. Viva saludablemente. Tome el control