

¡UN CICLO SALUDABLE PARA CONTROLAR **TU DIABETES!**

Es muy importante mantener un estilo de vida que promueva la salud y el bienestar. Estudios recientes indican que bajar los niveles de azúcar en la sangre ayuda a prevenir posibles complicaciones en la salud en las personas con diabetes. Por el contrario, niveles elevados de azúcar en la sangre pueden causarte daños graves; afectando tu sistema cardiovascular, riñones, visión, sistema nervioso, los pies, y otros.

Sigue estos pasos para reducir tus niveles de azúcar:

1

Come más saludable:

Ingiera menos calorías y evita alimentos altos en grasas y azúcares. Consume frutas, vegetales, verduras y granos integrales, pues tienen muchas vitaminas, minerales y fibra.

2

Realiza actividad física o ejercicio:

Haz por lo menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada (p. ej., caminar ligero) al menos 5 días a la semana. ¡Sé más activo!

3

Toma tus medicamentos:

Pídele que te explique cómo funcionan tus medicamentos. Es importante saber cuando y como tomar o usar los medicamentos.

Un ciclo

es cierto período que, cuando finaliza, vuelve a empezar. ¡Toma acción para comenzar con el ciclo que te ayudará a controlar tu diabetes!

5

Lleva un registro:

Los datos que debes anotar son muy importantes y te ayudarán a mantenerte al tanto de tu salud día a día. Además, ayudarás a tu médico a conocer tu estado de salud.

4

Examínate:

Hazte la prueba de azúcar (glucosa) en la sangre por lo menos una vez cada cuatro horas.

Referencias:

Controle su diabetes. (2010). Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Encontrado en: <http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/controle.pdf>

Plan de alimentación para la diabetes y una alimentación sana. (2016). American Diabetes Association. Encontrado en:

<http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/plan-de-alimentacion-para-la.html>

1-844-212-9859 (TTY: 711)

Lunes a Viernes, 8:00 a.m. a 8:00 p.m. EST

www.mmm-fl.com