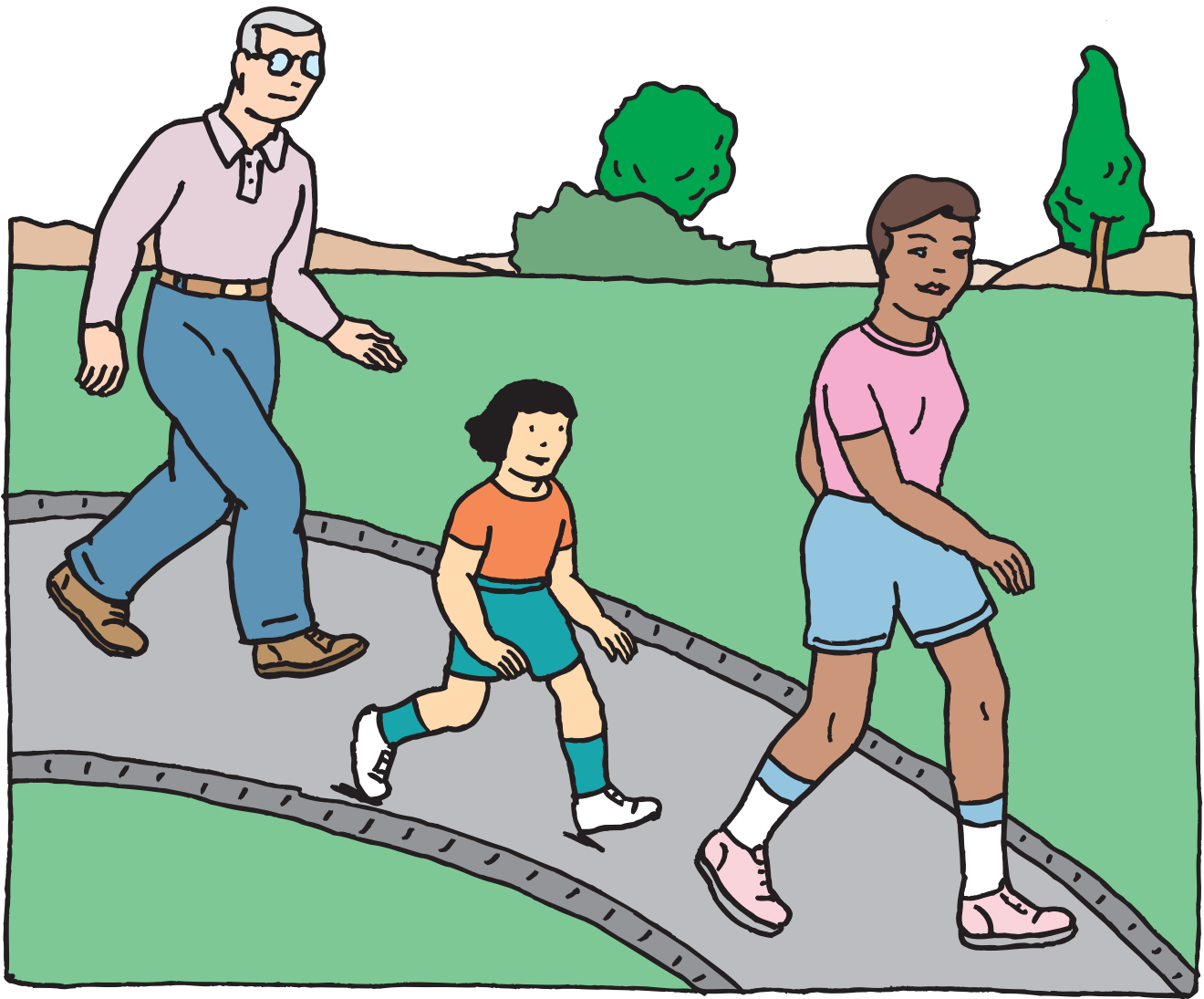
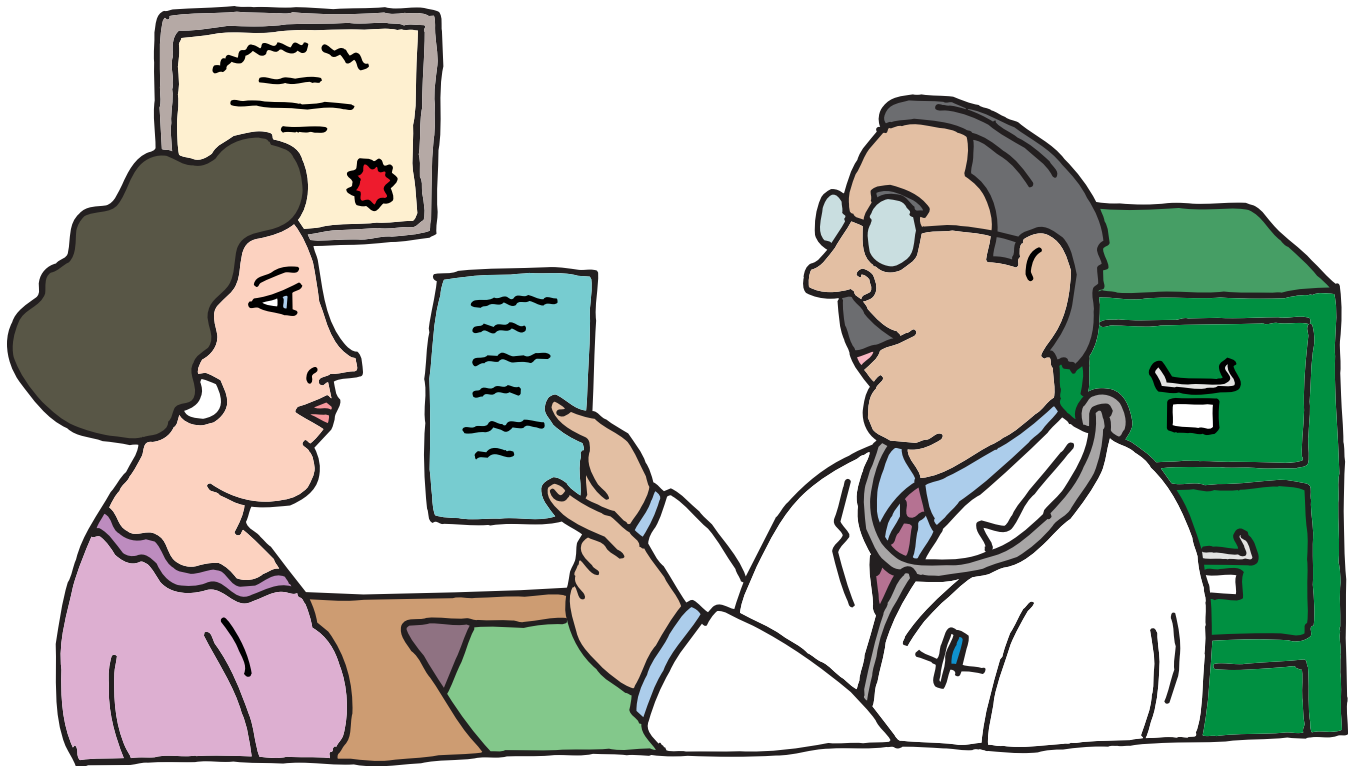


VAMOS A CAMINAR

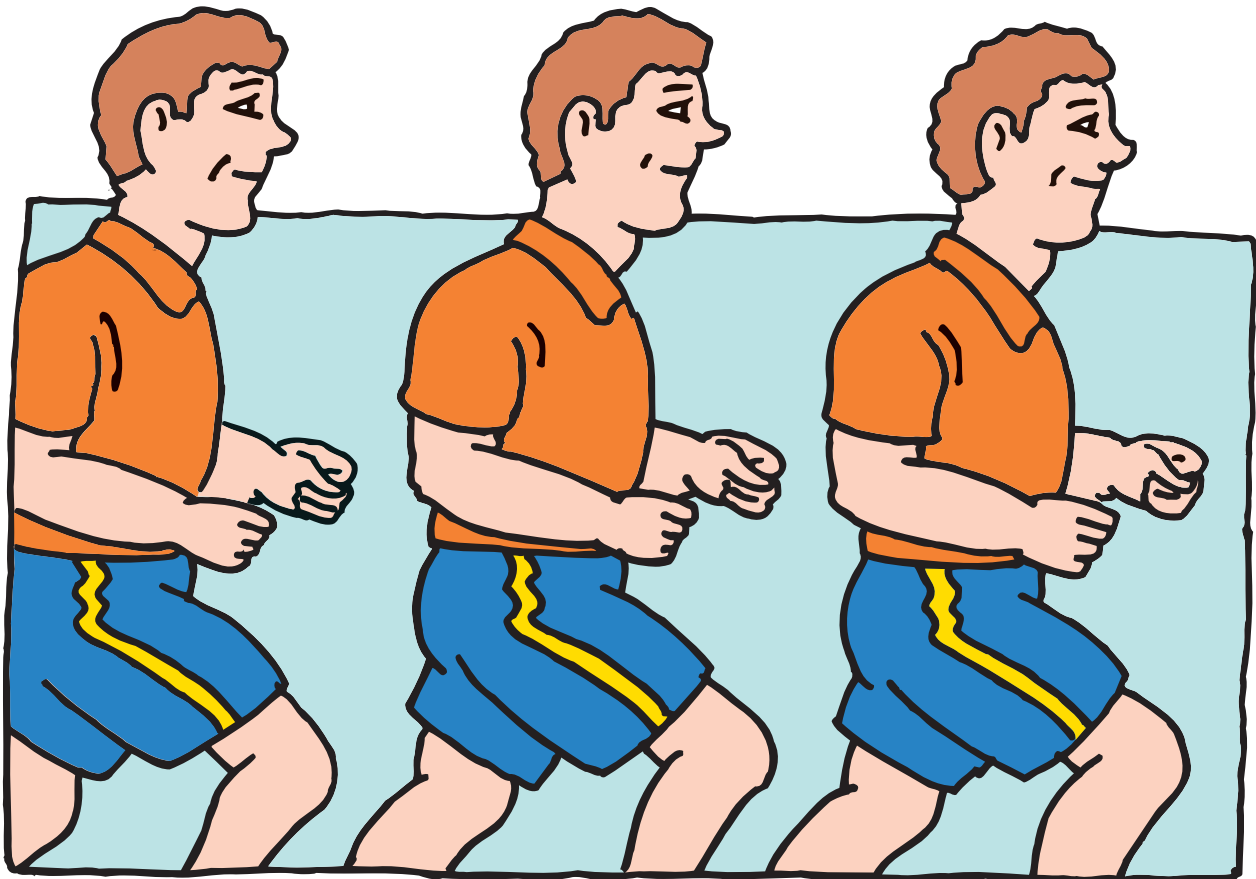




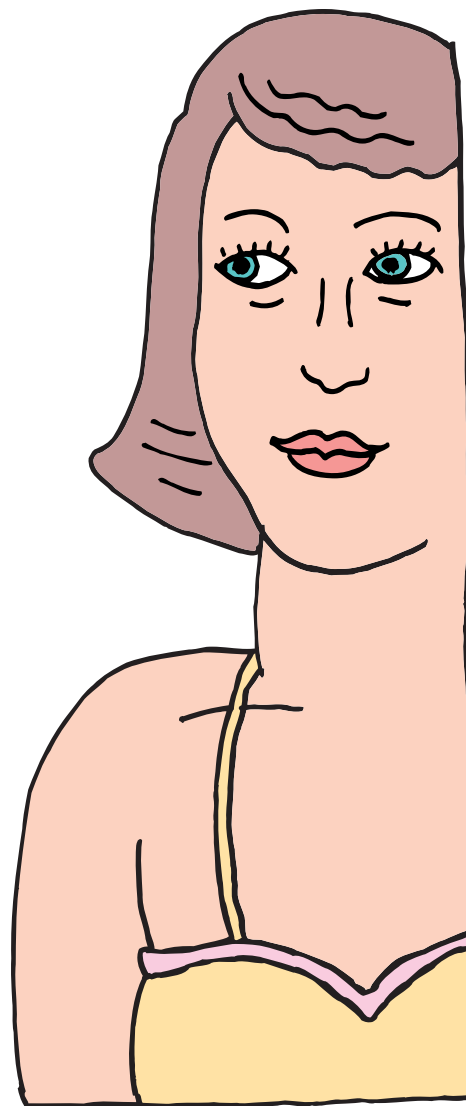
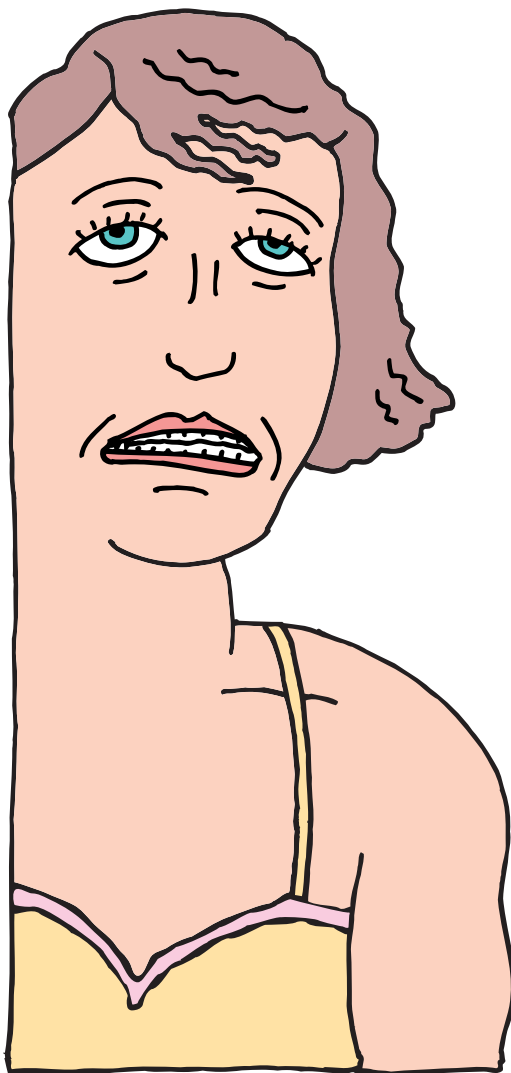
Caminar es bueno para casi
todo el mundo.



Hable con su médico antes de comenzar a caminar.



Caminar le ayudará a controlar su diabetes.



Caminar puede ayudarle a:

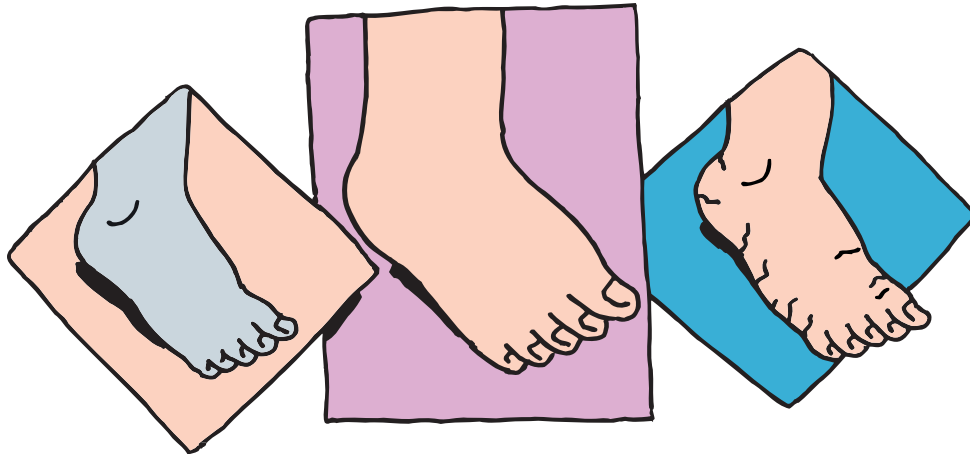
- bajar su nivel de azúcar en la sangre
- controlar su peso
- proteger su corazón
- verse y sentirse mejor



Camine todos los días si puede.



Mírese los pies antes de caminar.

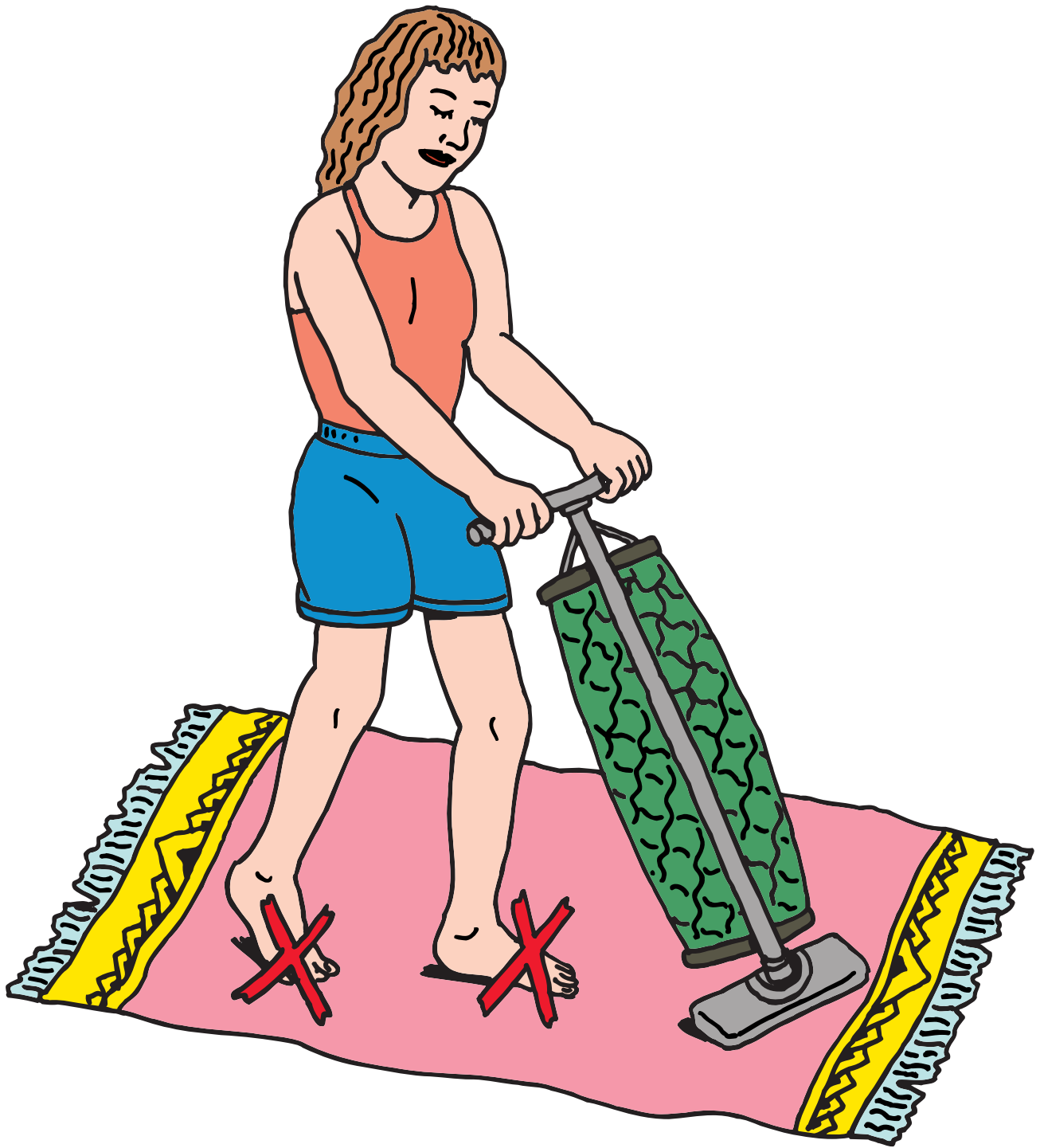


Revise sus pies en busca de:

- llagas
- cortaduras o golpes
- piel seca o cuarteada
- inflamación



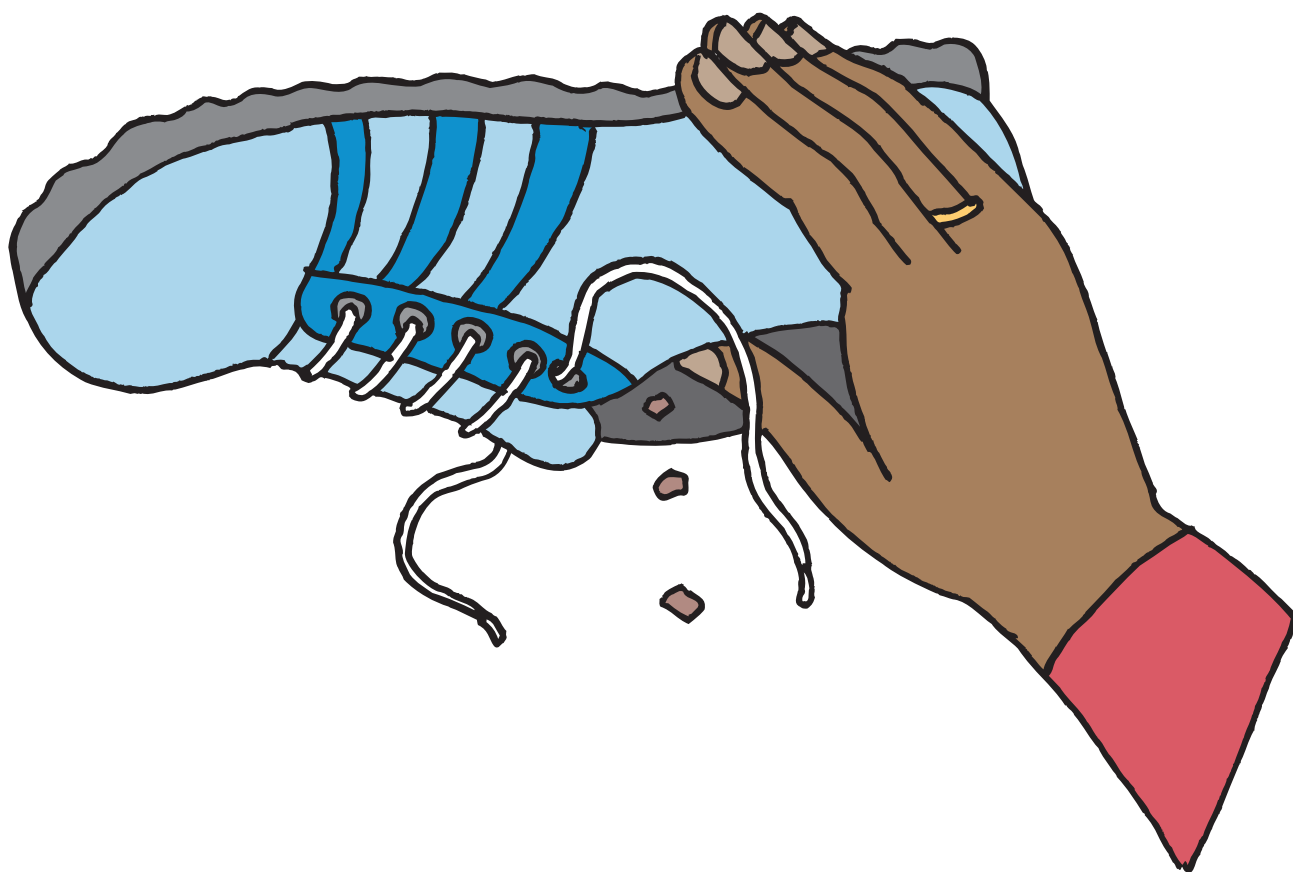
Use un espejo si no puede ver la planta de sus pies.



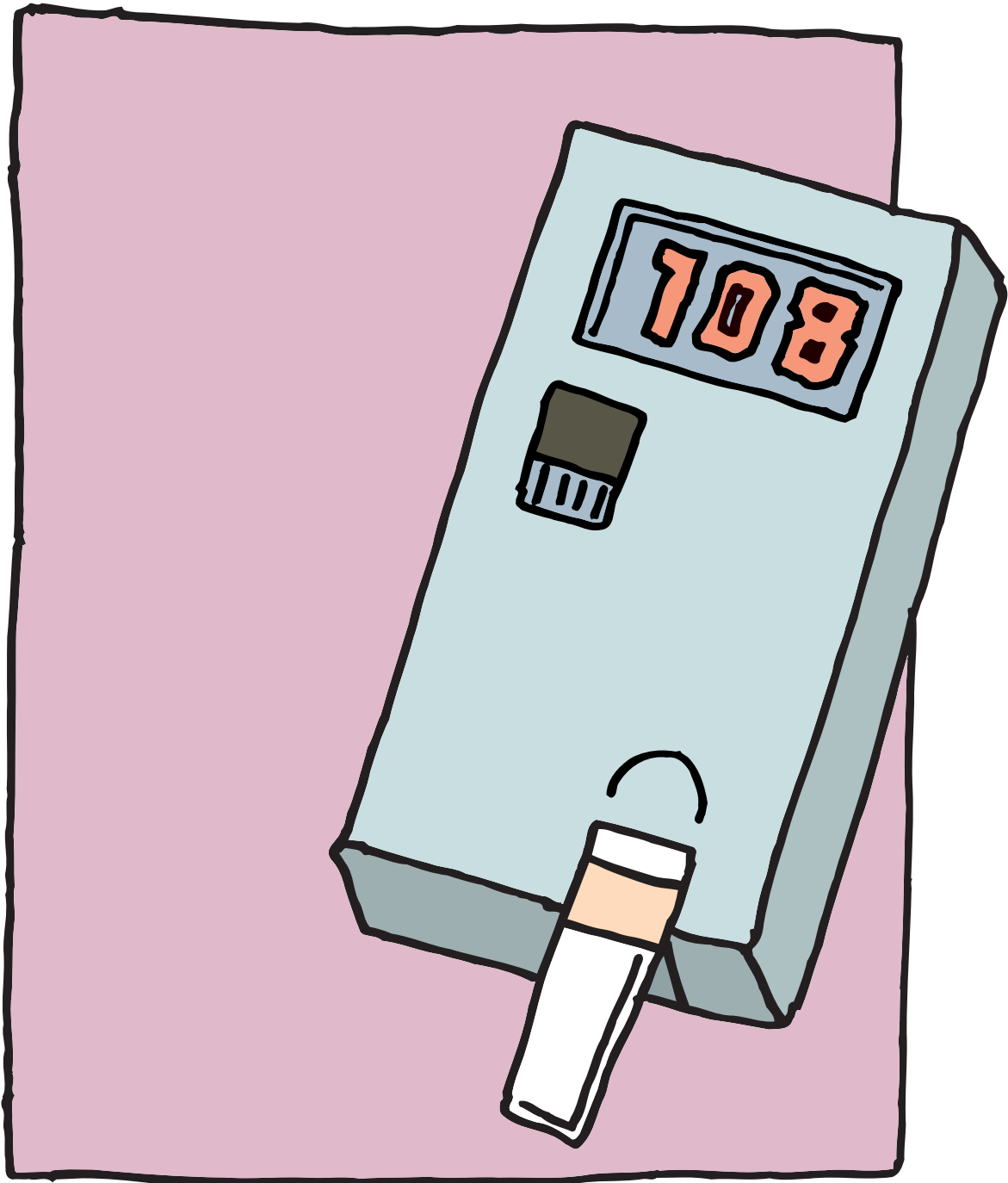
Nunca camine descalzo,
ni siquiera dentro de la casa.



Use zapatos y calcetines o medias
que le queden bien.



Sacuda los zapatos y mire bien dentro de cada zapato antes de ponérselo.



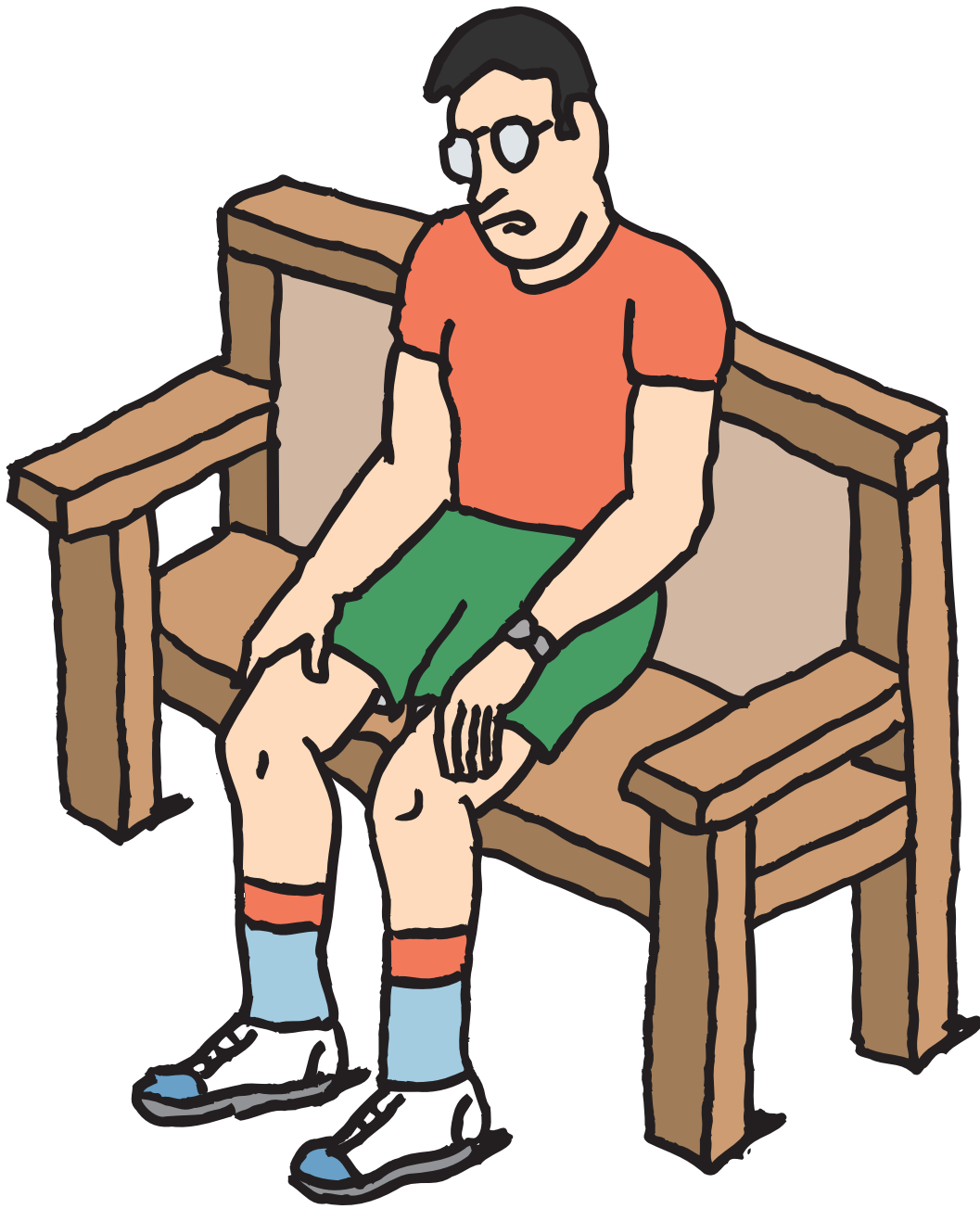
Revise su nivel de azúcar en la sangre antes de caminar.



Coma una merienda si su nivel de azúcar en la sangre es menos de 100.



Pida a un amigo o pariente
que camine con usted.



Deténgase si se siente cansado(a).
Revise su nivel de azúcar en
la sangre si puede.



Revise sus pies después de caminar.



Visite a su médico enseguida
si se lastima los pies.



Caminar le ayuda a controlar su diabetes.
¡Vamos a caminar!