

PARE LA DIABETES ANTES DE QUE COMIENZE



APRENDA

SOBRE LA DIABETES. AUN CUANDO UN FAMILIAR TENGA DIABETES, USTED PUEDE AYUDAR A PREVENIRLA.



COMA

MÁS GRANOS ENTEROS, FRUTAS Y VEGETALES. COMA MENOS ALIMENTOS FRITOS Y ALTOS EN GRASA.



BAJE DE PESO

—SI LO NECESITA



ESTÉ ACTIVO

TODOS LOS DÍAS. CAMINE, JUEGUE, MONTE EN BICICLETA. CASI CUALQUIER ACTIVIDAD ES BUENA PARA USTED.



DEJE DE FUMAR SI FUMA.



HÁGASE LA PRUEBA

UNA PRUEBA DE DIABETES ES RÁPIDA, FÁCIL DE HACERSE Y BARATA.

Los estudios médicos muestran que cambios en su vida diaria como los anteriores pueden ayudar a prevenir la diabetes.* La diabetes puede causar serios problemas de salud. Llame a su médico o clínica de salud hoy mismo para saber qué más puede hacer para ¡parar la diabetes antes de que comience!

* Programa para la prevención de la diabetes 2001 (Diabetes tipo 2)