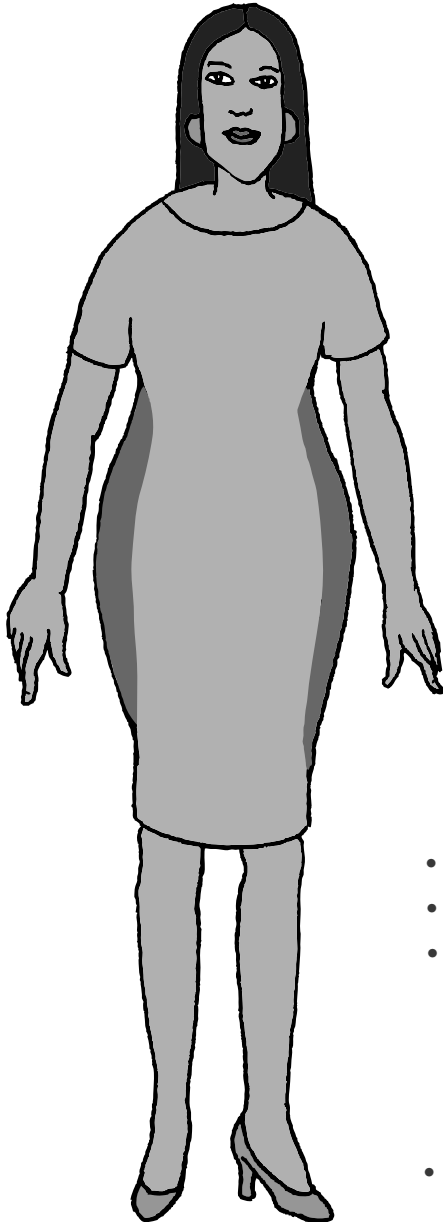


LA DIABETES Y SU CINTURA



¿Cuál es el tamaño de su cintura?

El tamaño de su cintura es una señal de cuánto usted pesa. Entre más pese, más crecerá su cintura.

Un aumento de peso o del tamaño de la cintura es señal de que su riesgo o probabilidades de tener diabetes pueden estar aumentando. Muchos de nosotros no tenemos la menor idea del peso o el tamaño de cintura que es bueno para nuestra salud.

¿Qué puede hacer?

Usted puede bajar de peso y reducir su riesgo de diabetes si:

- está activo físicamente todos los días
- deja de fumar, si es que fuma
- come alimentos saludables en las cantidades adecuadas

Llame a su médico o clínica de salud hoy mismo para:

- hacerse una prueba fácil y económica para detectar diabetes
- conocer el peso y el tamaño de cintura adecuados para usted

