

VIVIR BIEN CON DIABETES

¿Es usted uno de los **30.3 millones** de personas con diabetes que viven en los Estados Unidos?

Para gozar de buena salud y sentirse lo mejor posible:



Coma más **frutas y verduras, menos azúcar y sal.**



Haga **actividad física**—trate de hacer al menos 150 minutos por semana.



Tome los **medicamentos para la diabetes** tal como se le hayan indicado.



Coordine y asista a las citas con su equipo de atención médica.



Contrólese el **azúcar en la sangre** de manera periódica.



Conozca los aspectos básicos:

- Hágase la prueba de A1C de manera regular
- Mantenga la presión arterial inferior a 140/90 mm Hg
- Controle los niveles de colesterol
- Deje de fumar o no comience a hacerlo

¿SABÍA QUE... hacer cambios para llevar un estilo de vida más saludable puede reducir en gran medida su riesgo de sufrir problemas de salud relacionados con la diabetes? **¡Realmente funciona!**