

10 PASOS SENCILLOS

PARA VIVIR DE UNA VIDA FELIZ Y SALUDABLE CON DIABETES



1

TOME SUS MEDICAMENTOS SEGÚN LAS INDICACIONES

- Los medicamentos solo ayudaran si los toma correctamente.



2

CONTROLE SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE LAS INDICACIONES

- Sepa cuál debe ser el nivel de azúcar en la sangre.
- Sepa qué hacer si es muy alto o muy bajo.



3

NO FUME NI MASQUE TOBACO

- Busque ayuda para dejar de fumar o dejar de mascar tabaco.



4

CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL CON FRECUENCIA

- Anote el valor para mostrárselo a su médico.
- Conozca cuál debe ser el rango de los valores de su presión arterial.



5

COMA ALIMENTOS SALUDABLES

- Coma más frutas y verduras.
- Reduzca el consumo de grasas, sal y azúcar.
- Vigile lo que come ya que afectará su nivel de azúcar en la sangre.



6

MANTÉNGASE ACTIVO, POR LOS MENOS 30 MINUTOS AL DÍA

- Camine, haga ejercicios de estiramiento, baile, haga jardinería...



7

REVISE SUS PIES TODOS LOS DÍAS

- Esté atento a las sensaciones de hormigueo, dolor, cambios de color o ardor en los pies.



8

BUSQUE AYUDA SI TIENE ALGUNA INQUIETUD

- Consulte con su médico si los síntomas no desaparecen.



9

¡RELÁJESE Y SEA FELIZ TODOS LOS DÍAS!



10

AL MENOS UNA VEZ AL AÑO:

- Visite a su médico.
- Visite a su especialista en diabetes.
- Visite a su dentista.
- Visite al oftalmólogo para que le hagan una prueba de la vista.

Puede copiarse sin permiso.