

Haga actividad física con la mayor frecuencia posible; comience con una caminata de diez minutos hoy mismo.



2

Hágase una prueba de glucosa en la sangre en ayunas si tiene 45 o más años de edad y tiene sobrepeso, o si es menor y tiene sobrepeso y otros factores de riesgo.

Beba agua y bebidas de “dieta” que no contengan calorías en lugar de bebidas endulzadas con azúcar.

3

LOS 10 MEJORES PARA LA SALUD

Defensa contra la diabetes tipo 2

4 Reduzca su consumo de alimentos con un alto contenido de grasa y un alto contenido de calorías, como por ejemplo bocadillos, botanas, postres y comida rápida.

5 Conozca los factores de riesgo: estilo de vida inactivo, sobrepeso, edad, antecedentes familiares, presión sanguínea elevada, etnicidad, diabetes gestacional previa.

5

8 Compre mucha fruta fresca, hortalizas y granos integrales cada vez que vaya de compras.

8

6 Alcance y mantenga un peso saludable. Para cambios mayores, pídale ayuda a su profesional de salud.

6

7 Familiarícese con las señales: sed extrema, orinar con frecuencia, sentir mucho hambre o cansancio, llagas que no cicatrizan, pérdida de peso inexplicable, visión borrosa.

7

10 No ignore la diabetes o la prediabetes. Ponga en práctica las sugerencias de su profesional de salud.

10

