



**LA DIABETES
¡CHEQUEA TUS
NIVELES DE GLUCOSA!**

Usted puede controlar su diabetes y vivir una vida larga y saludable si se cuida todos los días.

Monitorear su nivel de azúcar en la sangre con regularidad es lo más importante que usted puede hacer para manejar la diabetes tipo 1 o tipo 2.

- **Siga su plan de alimentación para la diabetes:** Realice un plan nutricional con su médico.
- **Convierta la actividad física en un hábito:** Fíjese la meta de hacer más actividad física.
- **Deje de fumar:** Dejar de fumar puede ayudarle a prevenir los efectos nocivos de la diabetes a largo plazo.
- **Tómese sus medicinas:** Incluso si se siente bien o si ha alcanzado sus resultados ideales de glucosa en la sangre.
- **Mida su nivel de glucosa en la sangre:** El chequeo continuo es muy importante.
- **Colabore con su equipo de atención médica:** Visite a su equipo de atención médica por lo menos dos veces al año.
- **Enfrente su diabetes de forma saludable:** Intente con respiración profunda, trabajando en el jardín, saliendo a caminar, haciendo meditación, en su pasatiempo favorito u oyendo su música preferida.

Recuerde, manejar la diabetes no es fácil, pero vale la pena.