EPS Sanitas

¡Qué la diabetes no te tome por sorpresa!



Muchas personas viven con diabetes o están en alto riesgo de desarrollarla sin saberlo. Esta enfermedad suele avanzar de forma silenciosa y sin síntomas evidentes, por lo que muchas personas viven en alto riesgo.

Factores de **riesgo**

Existen condiciones que aumentan la probabilidad de desarrollar esta enfermedad. **Algunas no se pueden modificar, como la edad o los antecedentes familiares**; sin embargo, la mayoría sí están en tus manos:

- Sobrepeso u obesidad
- Sedentarismo
- Alimentación alta en grasas y azúcares
- Tabaquismo
- Presión arterial elevada

Incorpora hábitos que transformen tu vida

La prevención es posible a través de **pequeñas acciones cotidianas** que pueden marcar una gran diferencia en tu bienestar:

Alimentación equilibrada: prioriza verduras, frutas, granos integrales y proteínas magras.

Reduciendo el consumo de: bebidas azucaradas, dulces y grasas.

Actividad física regular: caminar al menos 30 minutos al día fortalece tu corazón y ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre.

Estilo de vida: evita el consumo de tabaco y mantén un peso corporal adecuado.

Diagnosticar a tiempo **previene daños graves** en riñones, ojos, corazón y nervios, garantizando un tratamiento oportuno antes de sufrir descompensaciones.



Acércate a tu centro de salud, agenda una cita de control y empieza a vivir con más energía y tranquilidad.

Vigilado Supersalud