

PREVENIR O CONTROLAR LA DIABETES, ES POSIBLE

1 de cada 11
adultos tiene
diabetes

El **50%** de adultos
con Diabetes **no**
sabe que tiene esta
enfermedad

La mayoría de los
casos **se pueden**
prevenir, cambiando
nuestros hábitos

En el marco del Día Mundial de la Diabetes,
compartimos contigo estas recomendaciones de
prevención para que las pongas en práctica:



Mantén un peso saludable,
actívalte en casa con una rutina
básica de ejercicio.



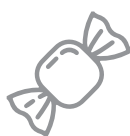
**Transmite los hábitos
saludables a tus hijos.**
Protégelos frente a la diabetes.



Comer bien, es cuidar de ti.
Procura que no falten frutas y
verduras en tu dieta.



Reduce el estrés, recuerda que
la falta de sueño y el estrés
aumentan los niveles de azúcar.



Evita el azúcar, los alimentos
procesados, las bebidas
azucaradas y el alcohol.



Si tienes diabetes, toma tus
medicamentos en los horarios
establecidos para lograr el control
de tu enfermedad.



EPS Sanitas