

¡Ud. Puede Hacerlo! ¿Está Ud. Listo?

Ud. puede controlar su diabetes. Hay 3 áreas que Ud. puede mejorar

Coma bien

Use solo aceite canola o de oliva
Coma más vegetales
Evite bebidas con azúcar
Coma porciones pequeñas
Aprenda a contar los carbohidratos
Evite alimentos fritos
Quítele la grasa a carnes rojas
Quítele la piel al pollo

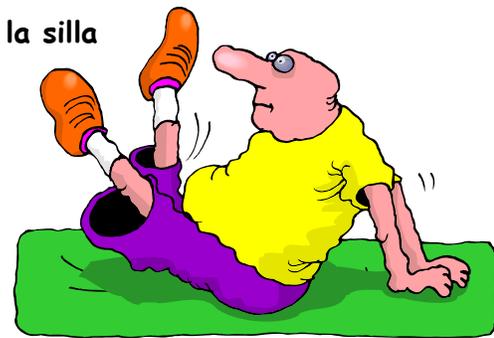
Pierda peso
Use azúcar artificial
Evite carnes rojas
Use las páginas "preparando una comida" como guía
Su idea propia



Muévase

Use las escaleras (evite el elevador)
Baile
Consiga un video de ejercicios
Camine todos los días (casa, mall)
Camine al parque con sus niños o nietos
Estacione lejos de la entrada de la tienda
Encuentre un amigo/a para caminar juntos

Haga los ejercicios de la silla
Camine al perro
Regístrese en una
clase de ejercicios
Su idea propia



Hábitos Personales de Salud

Chequee sus pies todos los días
Lávese los dientes dos veces al día
Use la seda dental todos los días
Reduzca o deje de fumar
Relájese (pregunte a cerca de técnicas de relajación)
Chequee su nivel de azúcar en la sangre como le enseñaron
Tómese sus medicamentos todos los días
Vea un doctor de los ojos, de los pies y un dentista
Su idea propia



¿Está Ud. listo para empezar a controlar su diabetes?