

## SÍNTOMAS

- Muchos son leves o pueden pasar inadvertidos fácilmente: mucha sed, necesidad de orinar frecuentemente, fatiga sin motivo aparente, heridas que tardan en sanar, entumecimiento u hormigueo en los pies y visión borrosa, entre otros.

## ¿POR QUÉ DEBO PREVENIR LA DIABETES?

- Demasiada azúcar en la sangre puede dañar muchos órganos y tejidos. Una persona diabética puede presentar problemas en las encías, dientes, en los pies, los dedos de los pies, amputación de extremidades y pérdida de la vista, entre otros.

## SI QUIERES PREVENIR LA DIABETES MANTÉN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.



- Consuma diariamente frutas y vegetales.
- Utilice condimentos naturales.
- Disminuya el consumo de alimentos ricos en azúcar y sal.
- Evite las frituras.
- Tome (8) ocho vasos de agua diarios que equivale a 2 litros de agua.
- Organice un plan de actividad física con su familia, en la comunidad o en su trabajo como: caminar, correr, manejar bicicleta, bailar, entre otros.
- Realice los controles anuales de salud.
- Controle el estrés.