

COMO

MANEJAR LA DIABETES

NO SALTE DOSIS DE MEDICAMENTOS

- ▶ Siga las recomendaciones de su doctor y no salte dosis de medicamentos, incluso cuando se sienta bien.

LOGRE Y MANTENGA UN PESO SALUDABLE

- ▶ Ejercítese regularmente.
- ▶ Coma una dieta alta en fibras y baja en grasas y azúcares adicionales.



MONITOREE LA GLUCOSA EN SU SANGRE

- ▶ Realice su examen A1C cada 3 meses.
- ▶ Monitoree sus niveles de glucosa en la sangre regularmente.



HAGA EXAMENES DE PIES Y OJOS REGULARMENTE

- ▶ Chequee sus pies por cortes, heridas e hinchazón y llame a su doctor si no sanan.



Visite regularmente a su proveedor de salud.
¡SU META ES UN BUEN CONTROL!



PMS

PRESBYTERIAN MEDICAL SERVICES

Nuestro Propósito es Usted.
ATENCIÓN PRIMARIA • SALUD MENTAL • DENTAL

pmsnm.org

