Afiche A2

EsSalud

Toma el control de la DIABETES

Tú puedes prevenir la diabetes:

- Hazte un examen de glucosa una vez al año.
- Controla tu peso e índice de masa corporal.
- Consume siempre alimentos saludables.
- Realiza 30 minutos de ejercicios al día.

Conoce los síntomas:

- Excesivas ganas de comer.
- Sed abundante.
- Micción frecuente.
- Infección urinaria frecuente.
- Visión borrosa.
- Pérdida de peso.

www.**essalud**.gob.pe