



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.