

¿Tiene Diabetes?

**Tiene muchas cosas que atender.
¡Pero no se olvide de su salud!**

Aun ahora usted puede mantener su diabetes bajo control.

¡Actúe!



**Siga tomando su medicina para la diabetes
Revise sus pies todos los días**

- Vea si tiene cortadas o manchas rojas
- Vea si tiene ampollas
- Vea si tiene alguna inflamación

Revise sus niveles de azúcar 3 ó 4 veces al día



Si su azúcar está bajando...

Haga **UNA** de las siguientes cosas:

- o- ■ Tome 2 a 3 tabletas de azúcar
- o- ■ Tome ½ taza de jugo de frutas o refresco
- Coma de 3 a 5 piezas de dulce duro



Trate de comer alimentos saludables

- Trate de comer alimentos como frutas, frijoles y verduras
- Trate de **NO** comer mucha sal o azúcar o grasa
- Trate de **NO** tomar alcohol



**Pida ver a un médico o a una enfermera
que le puedan ayudar con su diabetes.**