

# Yo controlo mi diabetes



Brenda y su esposo, Javier  
Frederick, MD

**...para que la diabetes no me controle a mí.**

**No es fácil, pero usted también la puede controlar.**

Las personas que aprenden a manejar su diabetes desde un principio tienen menos problemas de salud relacionados con la diabetes con el paso de los años. Usted también puede hacerlo. Aprenda a manejar mejor su diabetes. Pida gratis el libro *4 Pasos para controlar la diabetes de por vida* del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes.

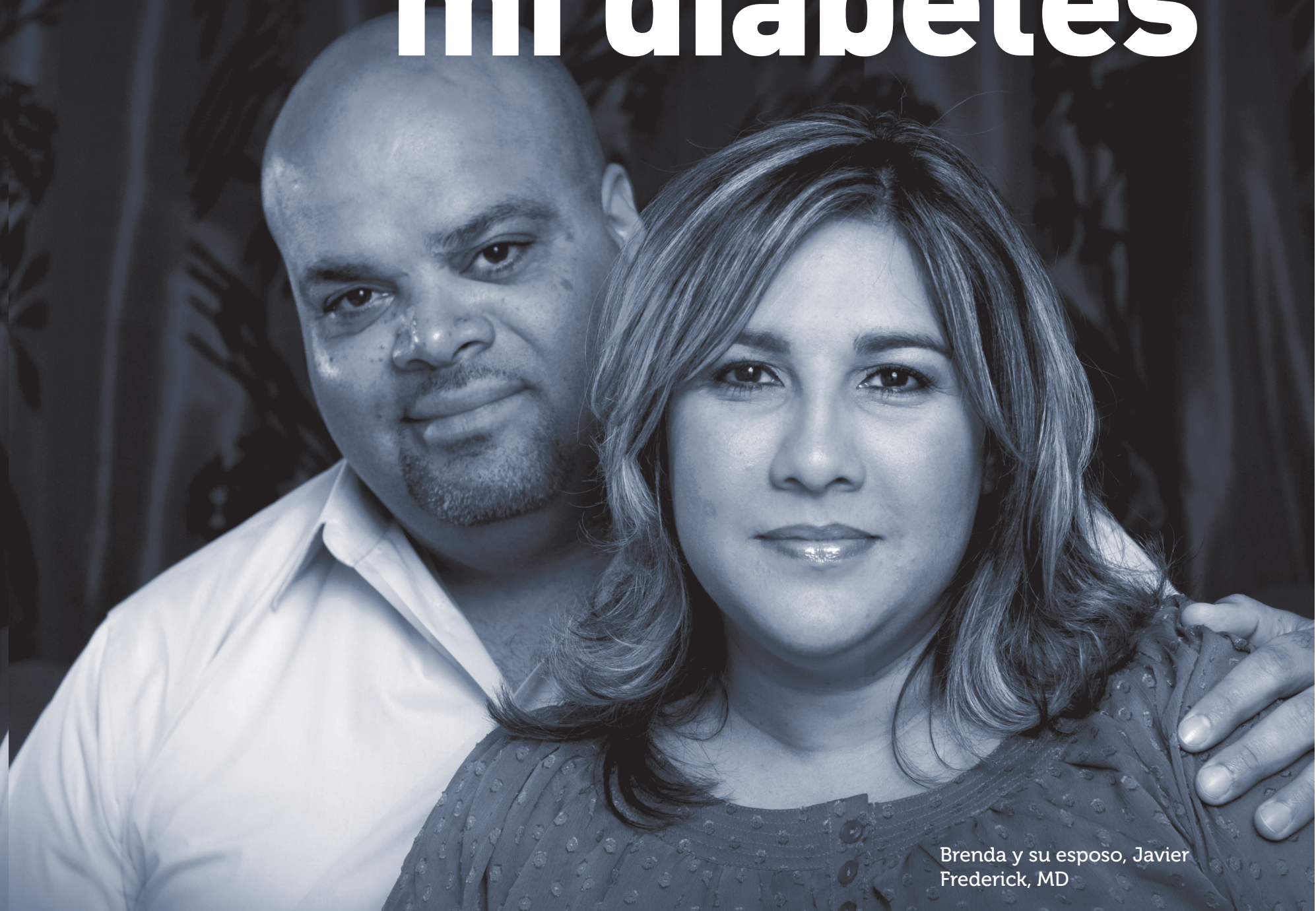
Para más información, visite [www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)  
o llame gratis al **1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)**.  
Si tiene el sistema TTY, puede llamar al 1-866-569-1162.

El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC.  
Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.





# Yo controlo mi diabetes



Brenda y su esposo, Javier  
Frederick, MD

**...para que la diabetes no me controle a mí.**

**No es fácil,  
pero usted también  
la puede controlar.**

Las personas que aprenden a manejar su diabetes desde un principio tienen menos problemas de salud relacionados con la diabetes con el paso de los años. Usted también puede hacerlo. Aprenda a manejar mejor su diabetes. Pida gratis el libro *4 Pasos para controlar la diabetes de por vida* del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes.

Para más información, visite [www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org) o llame gratis al **1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)**. Si tiene el sistema TTY, puede llamar al 1-866-569-1162.



El NDEP del DHHS es un programa conjunto de los NIH y de los CDC. Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.