



# ¿CÓMO SABER SI TENGO DIABETES?



SIN DIABETES

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES?

- ✓ Sed excesiva
- ✓ Visión borrosa
- ✓ Orinar con frecuencia
- ✓ Fatiga o cansancio excesivo
- ✓ Pérdida de peso aunque este comiendo más.
- ✓ Cortadas/moretos que no sanan con facilidad.
- ✓ Tener mucha hambre a pesar de estar comiendo más.
- ✓ Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos y los pies.



PRE DIABETES

## ¿CÓMO AFECTA LA DIABETES A MI CUERPO?



DIABETES

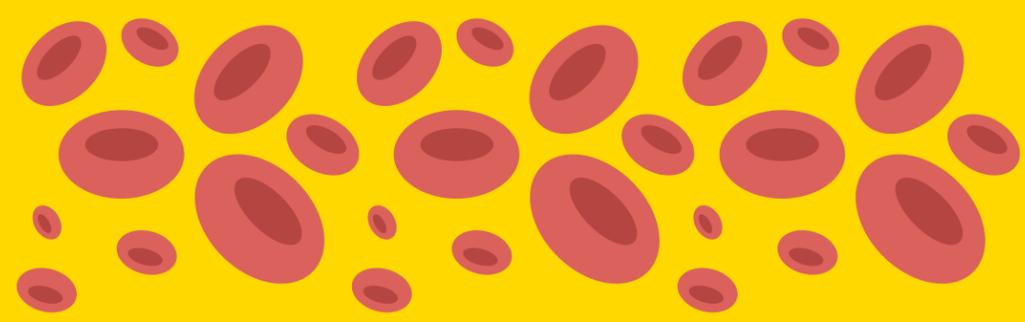
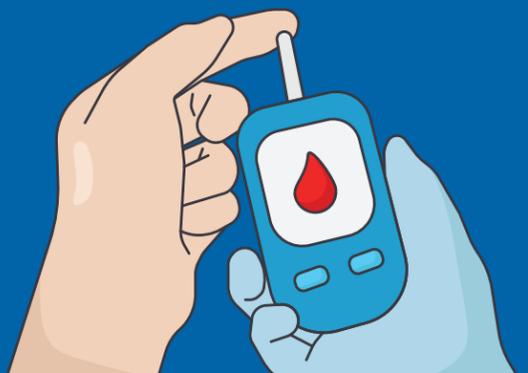
# ¿QUÉ PUEDE AYUDARME A REDUCIR EL RIESGO DE DIABETES?



**Dieta:** Tener una buena alimentación ayuda a mejorar la salud. Elige cereales integrales, proteínas magras, frutas y verduras. Limita los azúcares y las grasas saturadas.



**Actividad física:** Mantenernos activos nos ayuda a mejorar nuestra salud. Pasa más tiempo en movimiento y evita estar sentado por tiempos prolongados.



**1 de cada 10** personas tienen diabetes

**1 de cada 2** personas con diabetes **NO** está diagnosticada

**1 de cada 2** personas que necesitan insulina no pueden acceder a ella



**¡NO ESPERES MÁS PARA TOMAR CONTROL DE TU SALUD!**



-  [medicosunidospa@gmail.com](mailto:medicosunidospa@gmail.com)
-  [www.medicosunidosinc.org](http://www.medicosunidosinc.org)
-  [@medicosunidospa](https://www.instagram.com/medicosunidospa)