



¡Actúe ahora!

- Marque los pasos que seguirá para prevenir o controlar la diabetes.**
- Me haré el examen para medir el azúcar en la sangre para saber si tengo diabetes.
- Me haré medir la presión arterial.
- Me haré el examen que mide el colesterol en la sangre.
- Si tengo diabetes, me haré la prueba A1c dos veces al año.
- Perderé peso si tengo sobrepeso. Perder 10 libras me ayudará a tener un corazón saludable.
- Haré de 30 a 60 minutos de actividad física moderada todos los días.
- Comeré alimentos que contengan menos grasa, calorías y sodio.
- Llevaré mi tarjeta de salud del corazón a mi próxima cita con el doctor. Buscaré ayuda para llenarla.



No sólo se beneficiará usted, sino que también se beneficiarán su familia y su comunidad. Todo comienza con unos pocos cambios sencillos en sus hábitos diarios.