

Diabetes

Cuidados diarios

Checa tu glucosa



Antes de la comida y 1o 2 horas después de las comidas. Registra tus resultados.

Revisa tus pies



Revisa que tengan un aspecto normal.

Toma tus medicamentos



Lo prescrito por el médico.

Realiza actividad física



Al menos 150 minutos a la semana.

Come saludable



Aprende a contar los hidratos de carbono de tus comidas. Planéalas con tu nutriologo(a).