

¿Porqué Tengo Pre-diabetes/Diabetes Tipo 2?

805-682-7638 x 214

Nadie sabe la causa de la diabetes. Sabemos que se ocurre más frecuente en personas que:

- Son Latino, Afro-Americano, Americano-Nativo
- Están Sobrepeso
- Tienen diabetes en mi familia
- Son mayor de 40 años de edad
- Han tenido Diabetes en el Embarazo
- Tienen Presión Alta



¿Qué Puedo Hacer?

1. **Sea activo** todo los días.
2. **Coma Sanamente.** Evite comidas procesadas, fritas, y prepreparadas.
3. **Maneje el Estrés.** Tome unos minutos diarios para respirar, meditar y relajarse.
4. **Pierda peso** si sea necesario.
5. **Mídase el Azúcar en la Sangre.** Aprendiendo sus azúcares en la sangre le ayuda para controlar la diabetes.
6. **Tome medicamentos** si son necesarios.

