

¿CÓMO MANEJO MI DIABETES?

Hable con su doctor.

Hay que hacer cambios en la dieta y hacer más ejercicios físicos.

Posiblemente, tu medico te de medicinas para ayudar con la diabetes.



PUENTES DE SALUD



Horario de Servicio: Jueves 6pm – 9pm

18th & South St.

Teléfono 215-490-6700

E-Mail: Puentes.de.salud@gmail.com

LA DIABETES



¿QUÉ ES LA DIABETES?

Nosotros recibimos azúcar de muchos tipos de comida.

La azúcar nos da energía.

Su cuerpo produce una cosa que se llama insulina.

La Insulina permite su cuerpo use el azúcar por energía.

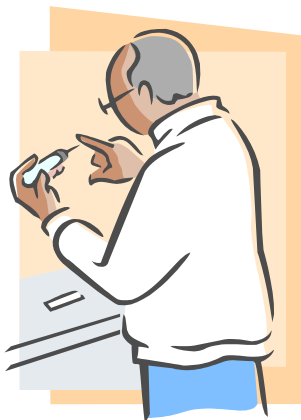
En diabetes, su cuerpo no produce bastante insulina.

Entonces, tiene demasiada azúcar en la sangre.

El azúcar no puede quedar atrapado en la sangre.

Tu cuerpo no puede usar el azúcar por las células.

Ese puede causar otras problemas en tú corazón, riñones, ojos y los pies.



¿Cómo tú puedes prevenir la diabetes?

Maneje su peso.



No coma tanta azúcar.

