

Si Usted tiene Diabetes...

MANTENGA LA DIABETES EN CONTROL

Recuerde preguntar por sus niveles de:

**Presión
Arterial**

A1c

Colesterol

**Por lo
menos una
vez por
año...**

- Examen de la Vista
- Examen de los Pies
- Examen de los Riñones
- Examen Dental y Mental
- Vacuna contra el FLU. Pregunte por la vacuna contra NEUMONIA.

**Todos los
días en su
casa:**

- Elija alimentos saludables.
- Realice actividad física.
- Tome su medicamentos, siguiendo las indicaciones de su Doctor
- Revise sus niveles de glucosa
- Evite fumar o ingerir bebidas alcohólicas.
- Realice actividades saludables para manejar el estrés.

Pregunte por:

**Las Clases de Control y los Grupos de Apoyo
para Personas con Diabetes**

Para mas informacion llamenos al programa

MI SALUD ES PRIMERO (773) 843-2405

¡MI SALUD ES PRIMERO!
PROGRAMA DE DIABETES



Centro Médico Alivio
Una Presencia Activa para una Comunidad Fuerte