

14 DE NOVIEMBRE 2024



Día Mundial De la **DIABETES**

#SALUD #PREVENCION

#TIPSALUD
VOLVE A CASA.



SINTOMAS:

- **TENER SED EXCESIVA.**
- **ORINAR MAS DE LO HABITUAL.**
- **VISION BORROSA.**
- **PERDIDA DE PESO SIN RAZON APARENTE.**
- **CANSANCIO O FATIGA DURANTE EL DIA.**
- **IRRITABILIDAD.**
- **SENTIR HAMBRE EXCESIVA.**

ANTE CUALQUIER SINTOMA
LLAMAR AL: 4923-3114



Día
Mundial
De la
DIABETES

CONSEJOS PARA PREVENIR LA DIABETES:

- **NO FUME.**
- **REALIZE EJERCICIO AL MENOS 30 MINUTOS AL DIA MINIMAMENTE 4 VECES POR SEMANA .**
- **CHEQUEAR PESO CORPORAL Y MANTENERLO SALUDABLE.**
- **SUMAR UNA DIETA RICA EN FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS.**
- **DISMINUIR CONSUMO DE AZUCAR.**
- **REALIZA UN CHEQUEO PERIODICAMENTE CONTROLANDO PRESION ARTERIAL Y COLESTEROL.**

LOS CONSEJOS SON VITALES
ANTE CUALQUIER CONSULTA:

0800-333-2005



Día
Mundial
De la
DIABETES