



MEJOR control

Tenga la diabetes bajo control

Aunque hay ciertos factores de riesgo que usted no puede cambiar, como su historial familiar por ejemplo, saber cuáles son sus riesgos para la diabetes le permite controlar mejor su salud y bienestar.

Como siempre, la mejor manera de reducir sus riesgos es hacer ejercicio, comer sano y perder cualquier libra extra. Hasta las pequeñas mejoras en estas áreas pueden afectar sus probabilidades de mantenerse bien. Por ejemplo, puede reducir su riesgo de tener diabetes tipo 2 comiendo dos porciones adicionales de granos enteros al día.

Así que, ¿por qué no cambiar de marcha y dirigirse hacia una dirección más sana? Pruebe cosas como caminar más y dividir a la mitad las porciones en los restaurantes para ganarle terreno a la diabetes.

Visite kp.org/bettercontrol si desea más información sobre cómo prevenir y vivir bien con diabetes.

Recorra un camino sano

Mantenga el control siguiendo estos consejos:

Los animales son lo máximo. Los animales de compañía no solo le hacen levantarse y moverse, también pueden ser su propio grupo de apoyo con cuatro patas.

Controle cuándo come. Los niveles bajos de azúcar en la sangre pueden causar cambios de estado de ánimo en algunas personas, así que no se espere mucho entre comidas.

Camine. Caminar 30 minutos cuando menos cinco veces a la semana puede reducir su riesgo de contraer diabetes 2 y ayudarle a controlarla.

Los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país prestan y/o hacen arreglos para los servicios que cubre su plan de salud: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia, y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232. Los servicios para los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.