

### FACTORES RELACIONADOS CON LA APARICIÓN DE LA DIABETES

- ▶ Antecedentes familiares
- ▶ Obesidad y sobrepeso
- ▶ Consumo de alcohol y/o tabaco
- ▶ Falta de ejercicio físico
- ▶ Estrés

### SÍNTOMAS MÁS COMUNES DE LA DIABETES

Si te cansas fácilmente, tienes visión borrosa, tienes mucha sed y mucho apetito, has perdido peso y se ha incrementado el número de veces que necesitas orinar... es que algo no va bien

**CONSULTA A TU ENFERMERA**



### CUÍDATE. ACUDE A TU ENFERMERA

- ▶ Mantén el peso adecuado. Para ello realiza una alimentación equilibrada, una dieta sana rica en frutas y verduras y pobre en azúcar y grasas saturadas
- ▶ Realiza alguna actividad física 2 ó 3 veces por semana o al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada casi todos los días
- ▶ Reduce el consumo de alcohol y de tabaco (o evítalo)
- ▶ Controla tus cifras de tensión arterial
- ▶ En el caso de tener que tomar medicación no la olvides