

Preventing Diabetes

There are lifestyle changes you can make to lower your risk of diabetes, and even small changes can make a big difference. Take care of your health so you can enjoy a better quality of life and more time with your family and loved ones.

Explore Weight Loss Options:

- Get at least 30 minutes of daily exercise
- Break up sitting for long periods of time with light activity every 30 minutes
- Eat healthy foods based on recommendations from your doctor

Quit Smoking:

- If you smoke, reduce your daily smoking intake
- Talk to your doctor about methods for quitting smoking

Tell your healthcare provider if you have any of these diabetes symptoms:

- Always feel very tired
- Feel very thirsty or hungry much of the time
- Have to urinate often
- Lose weight for no reason
- Feel numbness or tingling in your fingers or toes
- Have cuts or bruises that don't seem to heal
- Have blurry vision



Contact Us Today

For more information, visit:
equalityhealth.com



EQUALITY HEALTH

Prevención de la Diabetes

Hay cambios en el estilo de vida que puedes hacer para reducir el riesgo de diabetes, y hasta los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. Cuida tu salud para disfrutar de una mejor calidad de vida y más tiempo con tu familia y seres queridos.

Explora Opciones para Bajar de Peso:

- Realiza al menos 30 minutos de ejercicio diario
- Interrumpe los periodos prolongados de estar sentado con actividad ligera cada 30 minutos
- Consume alimentos saludables según las recomendaciones de tu médico

Deja de Fumar:

- Si fumas, reduce tu consumo diario
- Habla con tu médico sobre métodos para dejar de fumar

Informa a tu médico si tienes alguno de estos síntomas de diabetes:

- Siempre te sientes muy cansado
- Sientes mucha sed o hambre la mayor parte del tiempo
- Necesitas orinar con frecuencia
- Pierdes peso sin razón aparente
- Sientes entumecimiento u hormigueo en los dedos de las manos o los pies
- Tienes cortes o moretones que tardan en sanar
- Tienes visión borrosa



Contáctenos Hoy

Para más información, visite:
equalityhealth.com