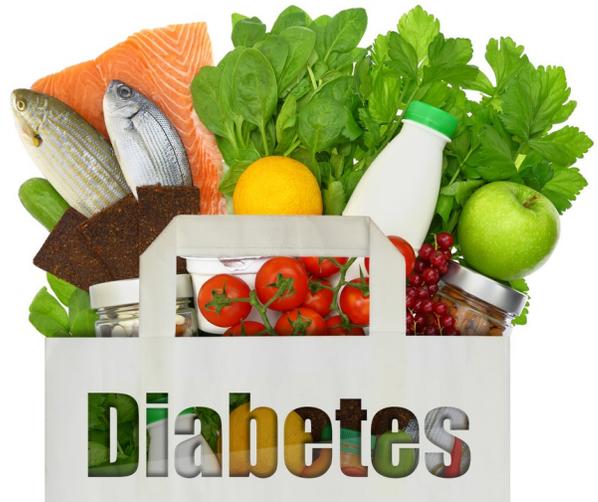


Aprendiendo sobre la Diabetes

¿Por qué nos preocupa la diabetes?

La diabetes afecta a más de 29.1 millones de personas en Estados Unidos y más de 800,000 en Virginia. La diabetes es una enfermedad crónica causada cuando el páncreas deja de producir insulina o cuando su cuerpo deja de responder a la insulina.



¿Cómo puedo prevenir la diabetes?

La mejor forma de prevenir la diabetes es:

- Mantener un peso saludable
- Comer frutas y verduras, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa
- Hacer por lo menos 150 minutos de ejercicio semanalmente

¿Qué debo hacer si tengo diabetes?

- Rutinariamente medir sus niveles de glucosa en la sangre
- Tomar sus medicamentos según las indicaciones
- Visitar a su médico para sus revisiones regulares
- Pedirle a su médico que lo remita a un educador de diabetes para ayudar a que usted se autocontrole mejor la diabetes.
- Siga un estilo de vida activo y saludable para prevenir complicaciones tales como daño a los riñones y enfermedades del corazón

Para mayor información: www.cdc.gov/diabetes, www.ndep.nih.gov, www.diabetes.org

¡Únase a la Universidad de Virginia y el Hospital Martha Jefferson en el Día de Concientización Comunitaria de la Diabetes!

14 de noviembre de 9am-1pm

en el Jefferson School City Center en Charlottesville



11/15

Health  **Whys**

Un mensaje de salud pública de

www.tjhd.org

**Síguenos en
Facebook**



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Protecting You and Your Environment

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"