



NO ME HAGO LA PRUEBA DE DIAGNÓSTICO.

No conozco los niveles de azúcar en mi sangre ni los riesgos que corro, aunque otros en mi familia tienen diabetes.

1

AVERIGUO SI UNA PRUEBA DE DIAGNÓSTICO DE DIABETES TIPO 2 ES ADECUADA PARA MÍ.
Es fácil y rápida, y me ayuda a mantener el control sobre mi salud.

1



2

ESCOJO ALIMENTOS MÁS SALUDABLES.
Como más frutas y verduras frescas y reemplazo las bebidas azucaradas por agua simple o agua gasificada. Cocino en casa con mayor frecuencia.

3

MUEVO MI CUERPO MÁS.
Hago pequeños cambios, como bajarme del autobús una parada antes y subir por las escaleras. Solo se requieren unos cuantos minutos esparcidos durante el día para ejercitarse diario.



4

APRENDO SOBRE CÓMO PREVENIR LA DIABETES.
Mi médico sugiere que tome una clase con otras personas que tienen prediabetes. En la clase, comparto mi experiencia y los demás, la suya.



5

COMPARTO MIS DIFICULTADES Y MI TRAYECTO.
No siempre es fácil hacer cambios, pero tener el apoyo de mis familiares y amigos me motiva.



Ir por este camino me ha hecho sentir saludable y feliz. Me permite estar en control de mi trayecto hacia la salud.



Tomar decisiones saludables puede demorar o prevenir la diabetes tipo 2.
¿QUÉ CAMINO ESCOGERÁ USTED?

COMO ALIMENTOS QUE NO SON SALUDABLES.
Evito comer frutas y verduras, aun cuando las tenga a la mano, y como, sobre todo, alimentos que sé que no son saludables.

2



MUEVO MI CUERPO CADA VEZ MENOS.
Tiendo a pasar mis ratos libres sentado/a.

3



NO SÉ CÓMO PREVENIR LA DIABETES.
Se me dificulta encontrar esta información y prefiero no enterarme.

4



NO BUSCO APOYO.
Mis familiares y amigos están preocupados por mi salud. Yo estoy bien y no creo necesitar ayuda.

5

Yendo por este camino me siento más cansado/a y menos saludable. Quisiera haber escogido un camino distinto para poder tener control sobre mi salud.



¡NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA LLEVAR UNA VIDA MÁS SALUDABLE!

