



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



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



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.

2

¿Está usted en el camino rumbo a la diabetes tipo 2?

MUEVO MI CUERPO CADA VEZ MENOS.

Tiendo a pasar mis ratos libres sentado/a.

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.

3



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

NO SÉ CÓMO PREVENIR LA DIABETES.

Se me dificulta encontrar esta información y prefiero no enterarme.

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.

4



NO BUSCO APOYO.

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

5

COMPARTO MIS DIFICULTADES Y MI TRAYECTO.

No siempre es fácil hacer cambios, pero tener el apoyo de mis familiares y amigos me motiva.

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!

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

