

¡Adopte un estilo de vida saludable! Para reducir el riesgo de diabetes

Un nuevo estudio encontró que la combinación de cinco estilos de vida saludables puede ayudar a reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, incluso, si su historial familiar lo pone en riesgo para la enfermedad. Personas con diabetes tienen niveles altos de glucosa (un tipo de azúcar) en su sangre. Con el tiempo, estos altos niveles de glucosa lo pueden llevar a padecer enfermedades del corazón, derrame cerebral, ceguera u otros problemas.

Adopte estos cinco estilos de vida para reducir su riesgo para desarrollar diabetes tipo 2 (la forma más común de la enfermedad):

1. **Tener una dieta balanceada y nutritiva**
2. **Mantener un peso ideal o saludable**
3. **Estar físicamente activo**
4. **No fumar**
5. **Minimizar el consumo de alcohol**



Mientras más estilos de vida saludables adoptan en su vida, menor es el riesgo para la diabetes. ¡Haga el cambio a un nuevo estilo de vida... uno más saludable!

Humana®

PRHJUH6SP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711).