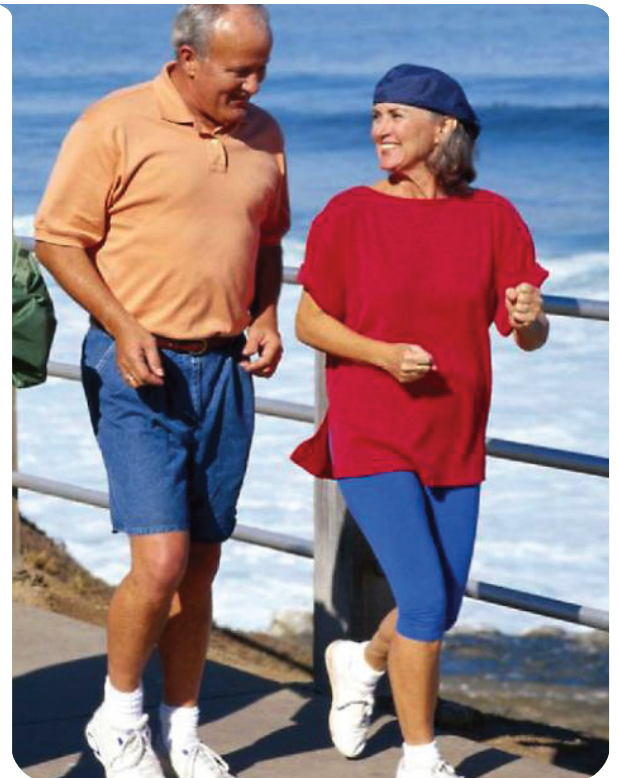


# Haga pequeños pasos para vivir bien

Como parte del Mes Nacional de la Diabetes, se está promoviendo el que las personas hagan los cambios necesarios en su vida diaria para prevenir la diabetes tipo 2 o controlar la diabetes y evitar las complicaciones para así, vivir una vida más saludable.

Aunque conozca qué hacer para mejorar su salud, puede ser difícil encontrar la manera de cómo hacerlo y conseguir que forme parte de su rutina diaria. Ese cambio comienza con pequeños pasos. Divida sus metas en pasos pequeños que sean fáciles de realizar. Por ejemplo, si desea elegir alimentos más saludables, puede dar el primer paso sustituyendo las bebidas azucaradas



**Recuerde que realizar este tipo de cambio, en pequeños pasos, puede ayudarle a alcanzar sus metas de azúcar en la sangre (glucosa) y presión arterial para prevenir los problemas de salud relacionados con la diabetes.**

## Otros pequeños pasos son:

- 1. Concentrarse en perder una pequeña cantidad de peso** -Perder de 10 a 15 libras si pesa 200 libras puede hacer una gran diferencia para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2.
- 2. Coma más vegetales y frutas** - Pruebe por lo menos un vegetal o fruta diferente cada vez que haga su compra de alimentos.
- 3. Hacer cada vez más actividad física** - Comience con 2 días a la semana y luego añada otro día más. Esto puede ser un gran avance para retrasar la diabetes.

**Humana**

PRHJWE3SP

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).