

4 Maneras

de ayudar a prevenir la **diabetes**



La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes

Significa que su cuerpo no usa la insulina correctamente.

- 1 Mantener una dieta saludable.
- 2 Dejar de fumar.
- 3 ¡Hága ejercicio! Encuentre actividades que le gusten y hagalas tan a menudo como pueda. Algo es mejor que nada.
- 4 Algunas personas pueden controlar sus niveles de azúcar en sangre con alimentación y ejercicio saludables, mientras que otras pueden necesitar medicamentos o insulina para controlarla.