

This product was developed by the RWJ Diabetes Self Management Program at Community Health Center, Inc. in Middleton, CT. Support for this product was provided by a grant from the Robert Wood Johnson Foundation® in Princeton, New Jersey.

¡Ud. Puede Hacerlo!

¿Está Ud. Listo?

Ud. puede controlar su diabetes. Hay 3 areas que Ud. puede mejorar

Coma bien

- Use solo aceite canola o de oliva
- Coma más vegetales
- Evite bebidas con azúcar
- Coma porciones pequeñas
- Aprenda a contar los carbohidratos
- Evite alimentos fritos
- Quítele la grasa a carnes rojas
- Quítele la piel al pollo

Pierda peso

Use azúcar artificial

Evite carnes rojas

Use las páginas "preparando una comida" como guía

Su idea propia



Muévase

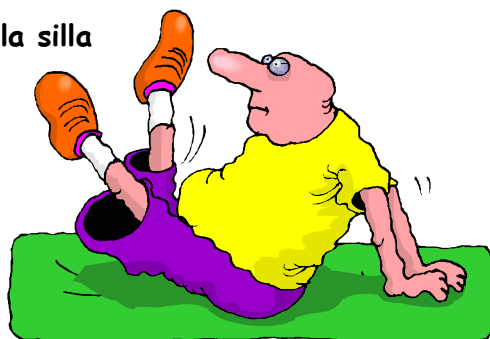
- Use las escaleras (evite el elevador)
- Baile
- Consiga un video de ejercicios
- Camine todos los días (casa, mall)
- Camine al parque con sus niños o nietos
- Estacione lejos de la entrada de la tienda
- Encuentre un amigo/a para caminar juntos

Haga los ejercicios de la silla

Camine al perro

Regístrese en una clase de ejercicios

Su idea propia



Hábitos Personales de Salud

- Chequee sus pies todos los días
- Lávese los dientes dos veces al día
- Use la seda dental todos los días
- Reduzca o deje de fumar
- Relájese (pregunte a cerca de técnicas de relajación)
- Chequee su nivel de azúcar en la sangre como le enseñaron
- Tómese sus medicamentos todos los días
- Vea un doctor de los ojos, de los pies y un dentista

Su idea propia



¿Está Ud. listo para empezar a controlar su diabetes?