

Día Mundial de la Salud 2016

GÁNALE A LA DIABETES



SÍNTOMAS DE LA DIABETES

- Constante necesidad de orinar
- Sed inusual
- Hambre extrema
- Pérdida inusual de peso
- Fatiga
- Irritabilidad extrema



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

Consejos que pueden ayudar a prevenir la diabetes



Mantenga una alimentación saludable.

Una dieta sana, rica en frutas y verduras y baja en azúcar y grasas saturadas, puede ayudar a prevenir la diabetes.



Realice actividad física.

Al menos 30 minutos de ejercicio, 5 veces a la semana, puede ayudar a prevenir la diabetes y sus complicaciones.



Hágase el examen de medicina preventiva.

Esta evaluación es gratuita y parte de las prestaciones AUGE-GES para los beneficiarios de FONASA e ISAPRES.



No fume.

Fumar aumenta el riesgo de enfermedades asociadas a la diabetes, especialmente al corazón.



Consulte con su médico.

Si presenta uno o más síntomas de diabetes, consulte de inmediato con su médico.

www.minsal.cl

LLAME A SALUD RESPONDE

600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA