



**¿SABES CÓMO  
CONTROLAR**

**LA DIABETES**

**Y TENER CALIDAD  
DE VIDA?**



**Con hábitos diarios de alimentación y actividad física y siguiendo el tratamiento, reducirás y controlarás el azúcar en la sangre y evitarás complicaciones:**

### **Agudas**

Hipoglicemia, hiperglicemia o cetoacidosis.

### **Crónicas**

Daño de retina, riñones, corazón, nervios y pies (vasos sanguíneos), entre otros.

# **1 Alimentación adecuada**



Tú médico y el equipo de cuidado te acompañará con recomendaciones para llevar una alimentación equilibrada, de tal manera que mantengas el placer por comer de manera saludable.



## 2 **Actividad física**



Practicar la actividad física de tu preferencia, **avanzando a tu ritmo en intensidad y duración**, te brinda múltiples beneficios, entre ellos aportar al control de la diabetes, mejorar tu autoestima y ganar independencia para tu vida diaria.

# 3

## Uso de medicamentos



Dependiendo de tus condiciones y del tipo de diabetes que tengas te podrán recetar insulina. Cada tratamiento es individual, no debes automedicarte.

**Mantener un equilibrio** de alimentación balanceada, para tu condición, práctica de actividad física y seguir el tratamiento te permitirá disfrutar de una mejor calidad de vida.

ENTRE TANTAS PRIORIDADES,  
**TÚ ERES LA PRIMERA**

[vivemas.segurossura.com.co](http://vivemas.segurossura.com.co)

