Cómo Vivir con **Diabetes de Tipo 2**

- **No se culpe a sí mismo.** En vez de ello, aproveche esta oportunidad para proteger activamente y mejorar su salud.
- **Encuentre a un médico de su confianza.** Siempre es más fácil vivir bien con la diabetes si alguien agradable y respetable nos está animando.
- **Conozca sus cifras.** Enfóquese en el APC—A1C, presión sanguínea y colesterol.
- **Aprenda sobre la comida y la alimentación saludable.** No se trata de limitaciones, sino del efecto que tienen los diferentes alimentos en su nivel de glucosa y su salud en general.
- **Haga un esfuerzo por cuidarse a sí mismo.** Usted puede mejorar su calidad de vida si toma los pasos necesarios para mantener sus cifras dentro del rango adecuado, además de comer saludablemente y moverse más.

Obtenga más información en PacificSource.com/type2diabetes.

PacificSource HEALTHY LIFE

Fold on dotted lines and tape ends together.

Cómo Vivir con **Diabetes de Tipo 2**

- **No se culpe a sí mismo.** En vez de ello, aproveche esta oportunidad para proteger activamente y mejorar su salud.
- **Encuentre a un médico de su confianza.** Siempre es más fácil vivir bien con la diabetes si alguien agradable y respetable nos está animando.
- **Conozca sus cifras.** Enfóquese en el APC—A1C, presión sanguínea y colesterol.
- **Aprenda sobre la comida y la alimentación saludable.** No se trata de limitaciones, sino del efecto que tienen los diferentes alimentos en su nivel de glucosa y su salud en general.
- **Haga un esfuerzo por cuidarse a sí mismo.** Usted puede mejorar su calidad de vida si toma los pasos necesarios para mantener sus cifras dentro del rango adecuado, además de comer saludablemente y moverse más.

Obtenga más información en PacificSource.com/type2diabetes.

PacificSource HEALTHY LIFE

Fold on dotted lines and tape ends together.