

No

ENDULCES

las

cosas!

**LA DIABETES** es una enfermedad que ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Si no se trata, el nivel alto de azúcar en la sangre puede causar problemas de salud, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, daños a los nervios, problemas oculares y enfermedades renales. Afortunadamente, nunca es demasiado tarde para empezar a hacer cambios sencillos para evitar complicaciones de salud graves derivadas de la diabetes. Aquí hay algunas acciones que puede tomar para reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad.

- 1 HACER MAS EJERCICIO** Haga al menos 30 minutos de actividad física 5 días a la semana. Las investigaciones muestran que combinar el ejercicio aeróbico con el entrenamiento de resistencia puede ayudar a controlar la diabetes.
- 2 PERDER EL EXCESO DE PESO** Si tiene sobrepeso, cada libra que pierda puede ayudarle a prevenir la diabetes. Es posible retrasar o prevenir la diabetes perdiendo sólo entre el 5 y el 7 % de su peso.
- 3 JORE SU DIETA** Comer muchos alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, frijoles, cereales integrales y nueces, puede reducir el riesgo de diabetes al mejorar el control del azúcar en sangre.

## RECURSOS DE LA COMUNIDAD

**Bellin Health se compromete a ofrecer recursos gratuitos para ayudarlo a prevenir o controlar la diabetes.**

**PLANIFIQUE** una mejor nutrición y salud con la asistencia de un asesor nutricional dietista registrado de Bellin Health o un educador en diabetes acreditado. Ya sea que le hayan diagnosticado diabetes recientemente o esté buscando prevenirla, la ayuda está a solo una llamada: llame al **920.445.7220**.

**ÚNASE** A nuestras nuevas sesiones mensuales de coaching grupal diseñadas para ampliar el contenido de salud y bienestar y cómo personalizarlo en su vida; comuníquese con [wellnessconsultant@bellin.org](mailto:wellnessconsultant@bellin.org).

**PÓNGASE EN CONTACTO CON** nuestro equipo de medicina del estilo de vida de Bellin Health en [lifestylemedicineteam@bellin.org](mailto:lifestylemedicineteam@bellin.org) para obtener más recursos comunitarios, apoyo y próximos pasos.

**ESCÚCHALO AHORA** en  Podcast de Apple o  Spotify



Soluciones de la vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.

Busque "Receta de por vida"

ESCUCHA AHORA



ESCANEAR CÓDIGO QR



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.

Buscar "Momentos de salud mental"

ESCUCHA AHORA



ESCANEAR CÓDIGO QR



**REGÍSTRESE** para recibir más recursos e invitaciones a eventos especiales, vaya a [bellin.org/lifesaver](http://bellin.org/lifesaver) y haga clic en el ícono "Nuevo usuario, comienza aquí."

**bellinhealth**



**Lifesaver  
Wellbeing  
Series**