

## 5 Recomendaciones para prevenir la diabetes



Si está en riesgo de desarrollar diabetes, es posible que pueda evitarla o retrasarla. Se ha demostrado que las medidas sencillas de estilo de vida son eficaces para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes. **Para prevenir esta enfermedad y sus complicaciones, te presentamos algunas recomendaciones:**



### **Sigue una dieta saludable**

Incluye frutas, verduras y grasas saludables, evita alimentos ultraprocesados.



### **Evita el tabaco**

No fumes. Fumar aumenta las probabilidades de presentar diabetes tipo 2.



### **Realiza actividad física regular**

Realiza al menos 30 minutos de caminata diaria.



### **Optimiza tus niveles de vitamina D**

El efecto antiinflamatorio de la vitamina D ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



### **Contrólate de forma periódica**

Acude al médico de forma periódica para controlar tus niveles de glucosa.

FUENTE: Organización Panamericana de la Salud