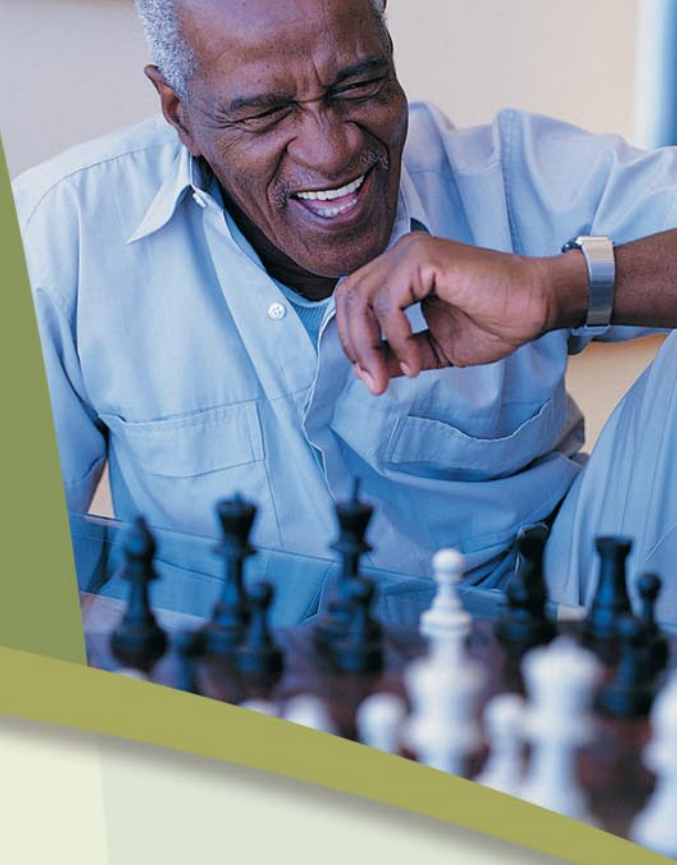


# Tome el Control Sober Su diabetes



## Mida diariamente su nivel de azúcar en la sangre

Anote los resultados. El hacerse análisis con regularidad ayuda a asegurarse que su plan de tratamiento está funcionando.

## Coma bien

Elija alimentos y recetas con menos azúcar, menos grasa y bajos en sodio. Consuma alimentos con un alto contenido en frutas, vegetales y granos integrales.

## Manténgase activo

Camine, utilice la bicicleta, nade o haga excursionismo. Consulte con su médico para ver si debe tener alguna limitación en su programa de ejercicio.

## Tome sus medicinas recetadas según las instrucciones

Pregúntele a su proveedor de cuidado médico si algunas de las otras medicinas que esté tomando actualmente, recetadas o no, pueden interferir con su medicina para la diabetes.



Al controlar su diabetes puede evitar:

- Enfermedades del riñón
- Alta presión sanguínea
- Problemas de la vista
- Mala circulación

Visite "Blue Access<sup>®</sup> for Members" en [www.bcbstx.com/trs](http://www.bcbstx.com/trs) para más información sobre la diabetes.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**



Estos consejos se proporcionan sólo como información de tipo general. Por favor consulte a su médico para consejos médicos específicos.

40035.0907TX