



Universidad del sureste

Nombre

Norma Edith Pale Bolóm

Docente

Dra. Karina Hernández Salazar

Carrera

Trabajo social y gestión comunitaria

Materia

Medicina Social

Tema

“Cartel De Prevención”

Fecha

19 de junio de 2020

San Cristóbal de casas Chiapas, México



El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo ayudarle a perder peso y bajar sus niveles de azúcar en la sangre



Una alimentación sana baja en calorías, sodio y azúcares ayudará a mantener un peso estable

Bebidas azucaradas, gaseosas entre otras pueden incrementar el riesgo de diabetes



La atención médica puede crear un plan de autocuidado para llevar un control

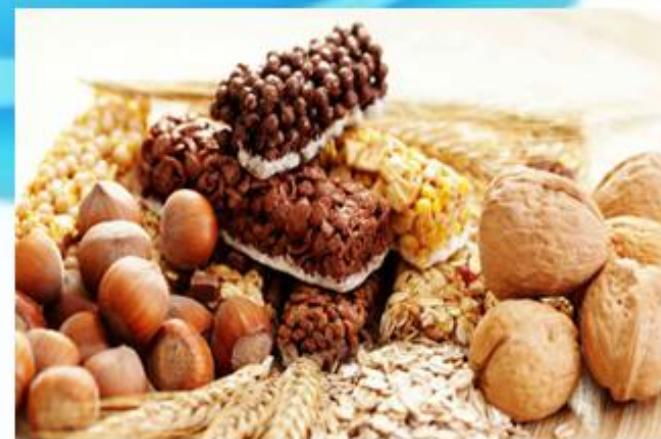


Diabetes

“Nunca es tarde para cambiar tu estilo de vida”



El trigo, la avena y otros granos enteros contienen fibra y nutrientes que disminuyen el riesgo



¡Dile adiós al cigarrillo!

Fumar puede contribuir a la resistencia a la insulina, lo que puede llevar a tener diabetes



Tener un peso saludable es clave para reducir el riesgo de diabetes