



Ayudando a las  
personas a vivir  
saludablemente



 **BD Ultra-Fine™**

BD, BD logo y BD Ultra-Fine, son marcas registradas de Becton Dickinson and Company©2008 BD.  
CONSULTE A SU MÉDICO

La magia **del 7**

# La magia del 7

Para abrir la puerta que te lleva al camino del buen control de la diabetes, **existen siete llaves mágicas que están al alcance de tus manos y que sólo necesitas tomarlas para tener una vida saludable libre de complicaciones y aquí te las presentamos:**



## Aliméntate sanamente:

- Consume por lo menos 5 raciones de verduras y frutas cada día.
- Come en platos pequeños, eso te ayudará disminuir el tamaño de tus porciones.
- Toma un vaso de agua antes de cada comida, esto te ayudará aumentar tu consumo de agua.



## A moverse:

- Mantente activo, camina, baila, nada, busca cualquier pretexto para ser más activo.
- El ejercicio te puede ayudar a mejorar el control glucémico y a mantener un peso saludable.



## Lleva un diario de tus niveles de glucosa:

- Procura medir tus niveles de glucosa por lo menos tres veces a la semana y en diferentes momentos del día, esto podrá ayudarte conocerte mejor y también le servirá a tu médico a tomar mejores decisiones sobre tu tratamiento.



## Aprende todo lo que puedas sobre diabetes:

- El conocimiento es la mejor arma que puedes tener para alcanzar un buen control de tu diabetes. Yo lo veo así, el vivir con diabetes es como un juego, si tienes claro el objetivo y las reglas podrás plantear más y mejores estrategias que te llevarán a ganar, así es que entre más información tengas, contarás con más herramientas y más razones para tener una vida saludable libre de complicaciones.



## Establece tus horarios y respétalos:

- Establece un horario tanto de toma de medicamentos como de alimentos, esto te servirá para que tu cuerpo tenga un patrón de comportamiento regular así podrás tener un mejor control y te servirá para evitar altas y/o bajas repentinas en tus niveles de glucosa.



## Sé positivo:

- El mantener una actitud positiva te ayudará a aprender más sobre la diabetes, poder enfrentar de mejor manera el vivir con ella y a tener un buen control.



## Establece tus metas de control:

- Junto con tu médico pon tus metas de control tanto de glucosa como de hemoglobina glucosilada, colesterol y triglicéridos, con esto sabrás hacia donde se deben dirigir tus acciones de tratamiento.

**Ahora que ya conoces las 7 llaves mágicas para el control, de ti depende usarlas para lograr vivir bien con diabetes.**