



DIABETES



La diabetes es cuando el nivel de azúcar en su sangre está demasiado elevado, y es frecuentemente tratado con diferentes tipos de medicamentos

La diabetes puede afectar a personas de cualquier edad



Estos son algunos signos comunes de niveles altos de azúcar en la sangre

- Aumento y frecuencia de orinar
- Aumento de sed y apetito
- Visión borrosa
- Hormigueo en las manos y pies

SIGNOS DE NIVELES BAJOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE

- Aumento de la sudoración
- Temblores en el cuerpo
- Hambre
- Confusión
- Ansiedad
- Desmayos

Si usted tiene estos síntomas, por favor revise su nivel de azúcar en la sangre

Es posible que deba consumir ciertos alimentos para normalizar su nivel de azúcar en la sangre (>70mg/dL)

Si usted tiene diabetes o desea reducir su riesgo, debe seguir las siguientes instrucciones

- Controle su peso
- Haga ejercicio de intensidad moderada por 150 minutos/semana
- Revise su nivel de azúcar en la sangre regularmente con un glucómetro
- Tome sus medicamentos regularmente y a tiempo para prevenir fluctuaciones en el nivel de azúcar en la sangre



La diabetes podría aumentar el riesgo de enfermedades graves del COVID-19

Consejos para protegerse del COVID-19:

- Use glucómetros para reducir las interacciones entre usted y su doctor y limitar la exposición al COVID-19.
- Obtenga la vacuna del COVID-19 donde esté disponible en su condado.



Infografía sobre la vacuna del COVID-19 y de los estados de enfermedad

[HTTPS://TINYURL.COM/MEDICATION-ADHERENCE](https://tinyurl.com/medication-adherence)

Envíe un mensaje de texto a (402) 732-2627 para obtener más información sobre la vacuna del COVID-19