

DIABETES MELLITUS

ESTILOS DE VIDA QUE PUEDEN AYUDAR A DISMINUIR EL RIESGO DE DESARROLLAR ESTA ENFERMEDAD.

MANTÉN TU PESO IDEAL.



DISMINUYE ALIMENTOS QUE CONTENGAN AZUCARES.

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA DIARIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO.



ALIMENTOS COMO FRUTAS, VERDURAS, GRANOS Y PROTEÍNA.

EVITA EL CONSUMO DE CIGARRILLO.



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS
"El autocuidado en salud para un buen vivir"

VIGILADO

Supersalud
Por la defensa de los derechos de los usuarios