La PREVENCIÓN de la DIABETES ESTÁ EN TUS MANOS

¡Y EN EL CUIDADO QUE BRINDAMOS A NUESTROS SERES QUERIDOS!

Cuidarte también es cuidar a quienes quieres:

1. **Conoce tu salud:** Identifica tus factores de riesgo y acude a tus revisiones.
2. **Comparte buenos hábitos:** Promueve una alimentación equilibrada y la actividad física en familia.
3. **Acércate al IMSS:** En PrevenIMSS encontrarás orientación para prevenir y detectar oportunamente la diabetes.

La prevención comienza contigo, pero sus beneficios llegan a toda tu familia.

¡Cuidarnos hoy es construir un futuro más saludable!

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

PREVENIR LA DIABETES EMPIEZA CON PEQUEÑOS CAMBIOS

¡GRANDES BENEFICIOS PARA TU SALUD!

Tres hábitos
que hacen la diferencia:

1



Actívate:

Dedica al menos 30 minutos diarios a caminar o realizar actividad física.

2



Hidrátate:

Prefiere agua simple en lugar de bebidas azucaradas.

3



Aliméntate mejor:

Incluye más verduras y alimentos saludables en tus comidas.

No necesitas cambiar tu vida en un día.

¡Empieza hoy con un hábito que cuide tu mañana!

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

¡LA DIABETES NO SIEMPRE AVISA

¡Pero tú puedes anticiparte!

La diabetes tipo 2 puede avanzar durante años **sin presentar síntomas.**

Si tienes 20 años o más de edad, es importante conocer tus factores de riesgo y revisar tus niveles de glucosa.

¡No esperes a sentirte mal!
Acércate a PrevenIMSS para recibir orientación y saber si necesitas una prueba de detección.

Detectarla a tiempo puede cambiar tu historia.

¡Tu salud NO puede esperar!



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL