

November is National Diabetes Month



Learn Ways to Lower Your Stress

Try deep breathing, taking a walk, or listening to music.

Make a change to live well.

Talk with Your Health Care Team.

Busque formas de reducir el estrés

Pruebe la respiración profunda, salir a caminar, o escuchar música.

Haga un cambio para vivir bien.

Hable con su equipo médico.



Noviembre es mes nacional de la diabetes

November is National Diabetes Month



Take Your Medicine

Even when you feel good,
take your medicine for diabetes
and other health problems.

Make a change to live well.

Tome sus medicamentos

Aun cuando se sienta bien, tome sus
medicamentos para la diabetes y otras
condiciones de salud.

Haga un cambio para vivir bien.

Talk with Your Health
Care Team.



Noviembre es mes nacional de la diabetes

November is National Diabetes Month



Set Goals

Track your progress on a chart, in a journal, or using an online tool.

Make a plan to live well.

Hágase propósitos

Anote su progreso en una gráfica, un cuaderno, o en la computadora.

Haga un cambio para vivir bien.

Hable con su equipo médico.

Talk with Your Health Care Team.



Noviembre es mes nacional de la diabetes

November is National Diabetes Month



Eat Healthy

Make sure you eat
breakfast everyday.

Make a plan to live well.

Talk with Your Health
Care Team.

Coma saludablemente

Desayune todas las mañanas.

Haga un plan para vivir bien.

Hable con su equipo médico.



Noviembre es mes nacional de la diabetes