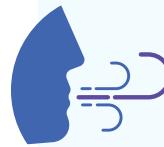


Consejos para mantener el nivel de azúcar en sangre dentro del rango



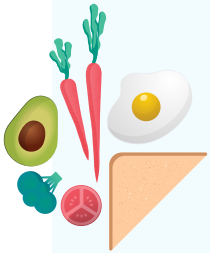
Ejercicio

Intente hacer 30 minutos de actividad moderada al menos 5 días a la semana.



Maneje el estrés

Practicar la respiración profunda, la meditación, o simplemente pasar tiempo con amigos puede ayudarle a relajarse.



Coma sano

Coma frutas y verduras variadas, proteínas magras, grasas saludables y granos integrales.



Tome los medicamentos según lo prescrito

Si no está tomando medicamentos y su nivel de azúcar en sangre suele estar fuera del rango, hable con su médico.



Beba agua

Reemplace las bebidas azucaradas por bebidas sin calorías, como té y agua con o sin gas.



Controle su nivel de azúcar en sangre

Chequear con regularidad su nivel de azúcar en sangre le ayudará a identificar cuándo esté fuera del rango y hacer cambios inmediatos en su rutina diaria.

Como siempre, hable con su médico acerca de sus metas personales para el manejo de la diabetes.

¿No es miembro de Teladoc Health? Teladoc Health ofrece apoyo para la diabetes, la presión arterial, el peso, la salud conductual y más. Vea si es elegible en teladochealth.com