

Espiando sobre la Salud en Lexington



De acuerdo a las innumerables amenazas en contra de la salud que existen, nuestro detective, el Dr. Sabelotodo, ha decidido deambular por las calles de Lexington. Este mes se sorprendió al saber que:

**La DIABETES es la segunda causa mas común
Por la que vienen los pacientes al
Bluegrass Farmworker Health Center**



**Si UD padece de diabetes, no deje que lo controle,
¡Tome al toro por los cuernos!**

**Hable con su proveedor de salud para crear un
Plan Personal para Vivir Sano con la Diabetes:**

- ◆ **Cuídese a si Mismo**
 - Revise su nivel de glucosa regularmente
 - Tome sus medicamentos cada día
 - Consulte con su proveedor de salud regularmente
 - Asista a platicas de salud enfocadas en la diabetes
- ◆ **Mantenga una Dieta Buena**
 - Mida el tamaño de las porciones de comida
 - Controle la cantidad de carbohidratos que consume
 - Busque comida baja en sodio, grasa y colesterol
- ◆ **Haga Ejercicio**
 - Incremente su ejercicio hasta hacer 30 minutos diario
 - Busque maneras nuevas y divertidas de hacer ejercicio:
Por ejemplo: muévase mientras está viendo su telenovela favorita, baile con amigos, etc.

Bluegrass Farmworker Health Center

1306 Versailles Road, suite 120 • Lexington, Kentucky 40504 • (859) 259-2635
Llamada gratis: 1-877-La Salud (1-877-527-2583)