

# ¿Por qué es importante controlar la diabetes?

**¡Siéntete lo mejor posible!**

Elija alimentos saludables.

Mantenga su peso recomendado.

Mueve tu cuerpo todos los días.

**Hay esperanza. ¡Puede controlar su diabetes y su bienestar emocional!**

**Con el tratamiento, usted puede evitar:**

- ⇒ Cardiopatía, ataque cardíaco o un derrame
- ⇒ Problemas oculares, como problemas para ver o ceguera
- ⇒ Sus manos y pies le duelen, le hormiguean o se sienten entumecidos
- ⇒ Perder un pie o una pierna
- ⇒ Enfermedad renal crónica
- ⇒ Enfermedad de las encías y pérdida de los dientes

**¿Cómo me beneficiaré?**

**Con el azúcar en sangre controlado, usted:**

- ⇒ Sentirá menos cansado y tendrá más energía.
- ⇒ Tendrá menos sed y orina con menos frecuencia.
- ⇒ Sanará mejor.
- ⇒ Tendrá menos infecciones de la piel y de la vejiga.
- ⇒ Tendrá menos problemas con los ojos, los pies o las encías.
- ⇒ Tendrá una vida más larga