

# LA DIABETES Y SU CINTURA

## ¿Cuál es el tamaño de su cintura?

El tamaño de su cintura es una señal de cuánto usted pesa. Entre más pese, más crecerá su cintura.

Un aumento de peso o del tamaño de la cintura es señal de que su riesgo o probabilidades de tener diabetes pueden estar aumentando. Muchos de nosotros no tenemos la menor idea del peso o el tamaño de cintura que es bueno para nuestra salud.

## ¿Qué puede hacer?

Usted puede bajar de peso y reducir su riesgo de diabetes si:

- está activo físicamente todos los días
- deja de fumar, si es que fuma
- come alimentos saludables en las cantidades adecuadas

Llame a su médico o clínica de salud hoy mismo para:

- hacerse una prueba fácil y económica para detectar diabetes
- conocer el peso y el tamaño de cintura adecuados para usted

