

Cumplo  
el tratamiento  
de la

**DIABETES y la  
HIPERTENSIÓN**

para evitar  
algún infarto o  
derrame cerebral.



Además, cuido mi dieta, realizo actividad física  
y asisto al grupo de autoayuda  
para estar más informado.

**¡Asiste al servicio de salud más cercano!**



Ministerio de  
**Salud Pública  
y Asistencia  
Social**





Ya no me da  
vergüenza tener

## DIABETES e HIPERTENSIÓN

Aprendí que  
descuidar mi salud,  
me puede llevar  
a complicaciones,  
como **perder un pie.**

Ahora, con el tratamiento adecuado, no solo  
puedo rendir mejor en el trabajo, sino  
también puedo cuidar mi salud, lo que me  
permite proteger a mi *familia* de estas  
enfermedades.

**¡Asiste al servicio de salud más cercano!**



Ministerio de  
**Salud Pública  
y Asistencia  
Social**





El apoyo y comprensión de mi familia, me ayuda a controlar la

# HIPERTENSIÓN

Después de una complicación de la **vista**, ahora cumplo con el tratamiento indicado, realizo ejercicio y cuido mi alimentación. Previniendo complicaciones y promoviendo hábitos saludables para todos.

**¡Asiste al servicio de salud más cercano!**

Viví mucho tiempo sin  
tomar medicina para la

## DIABETES

y casi pierdo la vida.

Ahora, con esta nueva  
oportunidad, me cuido  
por medio de:

- ✓ Asistir al grupo de autoayuda
- ✓ Revisar el azúcar periódicamente
- ✓ Elegir mejor la comida
- ✓ Cumplir con el tratamiento indicado

¡Asiste al servicio de salud más cercano!



Ministerio de  
**Salud Pública  
y Asistencia  
Social**





Realizar actividad física y tomarme la presión **constantemente** me ayuda a controlar la

**HIPERTENSIÓN**

y así evitar un derrame cerebral o daño a los riñones.

**¡Asiste al servicio de salud más cercano!**



Ministerio de  
**Salud Pública  
y Asistencia  
Social**



# He aprendido a controlar la

## DIABETES

- ✓ Asistiendo al grupo de autoayuda
- ✓ Comiendo alimentos saludables
- ✓ Realizando actividad física

Así puedo evitar complicaciones en los riñones, en el corazón y los ojos.

¡Asiste al servicio de salud más cercano!

