

Materias Sanas

Cómo Mantener Su Salud Con La Diabetes

Es fácil!

Usted puede....

- Comer sanamente - siga el plan que usted y su médico han recetado
- Haga ejercicio por 30 minutos al día
- Tome sus medicinas al mismo tiempo todos los días
- Diario revise su nivel de azúcar en la sangre
- Diario revise sus pies por si hay cambios
- Diario cepillase los dientes
- Maneje bien su presión de sangre y el colesterol
- No fume
- Revise su presión de sangre
- Obtenga una inyección para la gripe
- Visite a su médico regularmente
- Visite a un oculista anualmente
- Anualmente obtenga un examen completo de los pies
- Anualmente obtenga una prueba de la orina para probar su proteína



Si usted tiene el **Plan de Salud Abri** y necesita ayuda en conseguir un médico por favor llámenos al **1-262-946-1160** o al **1-888-999-2404** nosotros le podemos ayudar. Si usted necesita transporte por favor llámenos en **1-414-847-1780**.



Abri Health Plan, Inc.
Your Neighborhood Health Plan