



**No fumar**



**Ejercitarse moderadamente**



**Mantener hábitos alimenticios saludables**

## IMPACTO GLOBAL DE LA DIABETES

### 6 maneras para ayudar a reducir los riesgos de diabetes tipo 2



**Mantener un peso saludable**



**Controlar el estrés y depresión**



**Dormir lo suficiente**

Fuente: Información basada de la Fundación Internacional para la Diabetes, 2015.

Todos los productos y servicios de Cigna son proporcionados exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation.

El nombre de Cigna, logotipo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Esto es solo información general y no consejos médicos.

Siempre consulte a su médico de cabecera por exámenes, tratamientos, pruebas o recomendaciones que sean apropiadas para usted.

