

DIABETES: VISTA GLOBAL

1

Mantener un peso saludable



2

Ejercitarse moderadamente



3

Mantener hábitos alimenticios saludables



6 MANERAS PARA AYUDAR A REDUCIR LOS RIESGOS DE DIABETES TIPO 2

4

No fumar



5

Controlar el estrés y depresión



6

Dormir lo suficiente



Fuente: Información basada de la Fundación Internacional para la Diabetes

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.

