

MEMORIAL

# ¡MI SALUD

*Mi Vida!*



## Tome CONTROL en contra de la **DIABETES** ahora

La diabetes es una enfermedad cien por ciento controlable y prevenible, pero USTED necesita adquirir los conocimientos y habilidades para controlarla, además como la diabetes es una enfermedad crónica, usted también necesita desarrollar el hábito y la disciplina de seguir monitoreando su diabetes 24 horas al día, los 7 días de la semana para vivir bien por el resto de su vida.

Una gran cantidad de personas con diabetes tienen su enfermedad mal controlada. Una diabetes mal controlada pone a la persona en un riesgo muy alto de desarrollar ataques cardíacos, derrames cerebrales, daño en los riñones,

amputaciones de piernas, y ceguera.

Las personas que tienen diabetes y que además fuman tienen 10 veces más riesgo de tener un ataque cardíaco.

Desafortunadamente, los hispanos tienen un riesgo más alto de desarrollar diabetes tipo dos, la cual está asociada con la falta de actividad física, el exceso de peso y una alimentación poco saludable.

En Yakima y en todo Estados Unidos uno de cada diez adultos tienen diabetes, y uno de cada tres de estos ignoran que la tienen, por eso queremos que se una con nosotros en la campaña anual.

NOV 19  
SÁBADO

### TODOS CONTRA LA DIABETES

**SÁBADO 19 DE NOVIEMBRE DE 8 A 12 DEL MEDIODÍA**

En el Centro de educación del Hospital Memorial

Ubicado en el 2506 al oeste de la avenida Nob Hill Boulevard en Yakima.

#### VENGA EN AYUNAS

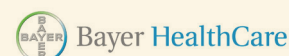
(Ayunas: nada de comida o bebida con calorías 8 horas antes del examen.)

*Y hágase sus exámenes de diabetes totalmente gratis.*

¡Únase a nuestra campaña y ayúdenos a ganarle la batalla a la diabetes!

**Para más información llame al (509) 574-5956.**

Patrocinado por:



**MEMORIAL**

Instituto de Salud del Corazón y de los Vasos Sanguíneos

[www.yakimamemorial.org/espanol](http://www.yakimamemorial.org/espanol)

