



Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes  
“Paso a paso” Anuncio radial de 60 segundos



BAILAR ES UN EXCELENTE PRIMER PASO. COCINAR MÁS VERDURAS PARA LA FAMILIA ES OTRO GRAN PASO. TAL VEZ CAMINAR TODAS LAS MAÑANAS SEA SU PRIMER PASO. O SERÁ ¿JUGAR FÚTBOL CON LOS HIJOS?

CUALQUIER ACTIVIDAD QUE ESCOJA ESTÁ BIEN PORQUE ESTÁ HACIENDO ALGO PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2. PASO A PASO.

LA CIENCIA DEMUESTRA QUE SI TIENE SOBREPESO, CORRE RIESGO DE SUFRIR DE DIABETES TIPO 2. LA DIABETES ES UNA ENFERMEDAD GRAVE PERO SE PUEDE PREVENIR O RETARDAR. HACIENDO MEDIA HORA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR LOS MENOS 5 DÍAS A LA SEMANA Y PERDIENDO UN POCO DE PESO SE PUEDE LOGRAR UNA VIDA SIN DIABETES. HABLE CON SU MÉDICO. PARA INFORMACIÓN GRATIS SOBRE CÓMO DAR PASOS PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2, LLAME AL PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES AL 1-800-438-5383. REPITO, 1-800-438-5383.

RECUERDE...PREVENAMOS LA DIABETES TIPO 2 ... PASO A PASO. *CUÁL SERÁ SU PRIMER PASO?*