

Carrasco Wellness and Diabetes Care LLC

Atención personalizada para la diabetes y apoyo de enfermería, en español e inglés, que promueve una salud duradera y resultados significativos.

Conceptos Básicos de la Diabetes: ¡Sí Se Puede!

La diabetes es una condición en la que los niveles de azúcar en la sangre son elevados. Los cambios en el estilo de vida son la base del control de la diabetes.



- La nutrición es lo primero: Reducir los carbohidratos refinados y los azúcares añadidos puede mejorar significativamente el nivel de azúcar en la sangre.
- Conciencia sobre los carbohidratos: Los carbohidratos son los que más influyen en el nivel de azúcar en la sangre.
- Mueve tu Cuerpo: El mejor ejercicio es el que realmente vas a practicar.

Eres capaz. Trabajando juntos, puedes controlar tu nivel de azúcar en la sangre y, en algunos casos, reducir la cantidad de medicamentos que necesitas.

¿Listo/a para el siguiente paso?

Programe una consulta conmigo y comencemos un plan adaptado a su vida.

Descargo de responsabilidad: Esta guía es solo para fines educativos y no sustituye el consejo médico. Consulte siempre con su proveedor de salud.