



Comer bien y practicar cualquier actividad física son la base para tener una buena salud. **¡Siéntete bien contigo!** Checa tu peso, mídete en la alimentación y muévete haciendo lo que más te guste.

Agua Simple

Actúa como protector; ayuda a mantener los niveles adecuados de acidez en el cuerpo y retarda los procesos de envejecimiento.

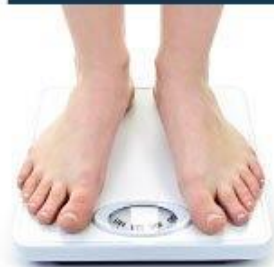
Es efectiva para la dieta, porque suprime el apetito y ayuda al cuerpo a metabolizar las grasas eficientemente.



Subsecretaría de Administración y Finanzas

Dirección General de Recursos Humanos

El SOBREPESO y la OBESIDAD



...causan diabetes

8 de cada **10** personas con diabetes tienen obesidad.



Diabetes mellitus

Sin los cuidados y tratamiento adecuado, la diabetes mellitus puede causar complicaciones como:

- ▶ **Insuficiencia Renal**
- ▶ **Ceguera**
- ▶ **Amputaciones**
- ▶ **Ataque Cardíaco**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



► ¿Sabías que?

La diabetes tipo 2 es la más común entre la población adulta y podrías tenerla sin saberlo...

La mejor manera de conocer tus niveles de glucosa en sangre es checándote periódicamente, mediante una prueba rápida que se realiza obteniendo una gota de sangre con un pequeño piquete en el dedo.

Muy pronto iniciaremos **¡Te mantendremos informado!**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SOBREPESO, OBESIDAD Y DIABETES MELLITUS



8 veces el
total de
trabajadores
de la
Secretaría
de Salud.



¿Sabías que?...

En 2015 murieron más de 98,000
mexicanos a causa de la diabetes.

es igual a...