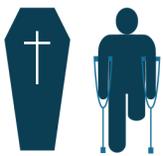


DIABETES



Se temohtih cocolis yeh in diabetes, ihcuac moesotzin icpiya tlailiuis mic azucar. In diabetes semeh in cocolisten tlen ica miqueh miquih nican México, uan yehua ipampa uitz ocsiqui cocolis.

La diabetes es una enfermedad peligrosa, cuando su sangre contiene demasiado azúcar. Es una de las primeras causas de muerte en México, y la mayor causa de discapacidad.



In diabetes yeh in cocolis tlen ualpeya quen touatzin tomotiquipanoa uan tontlacua. In tocniantzitzin tlen tomauaqueh ocachi uilis quimahsitiuitzis.

Es la enfermedad que resulta de su modo de vivir y comer. Las personas que pesan demasiado están en más riesgo.

Quenih uilis itmatisqueh tla itpiyah diabetes

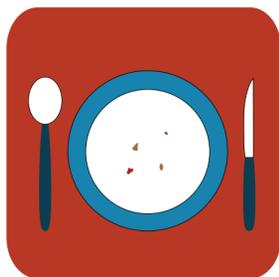
Cómo podemos saber que tenemos diabetes



nochipa tonsiyahtoc
siempre se siente cansado/-a



quiquixquiyah uan
siltemih in tomaian uan
in toicxuan
picazón y hormigueo
en nuestras manos y pies



nochipa tonmayana
siempre tiene hambre



micpatica tlatlapiyasoa
micción frecuente



nochipa tonamiqui
siempre tiene sed

**¡Ihcuac itconmachilis itlah amo yec, xononeua
ihsiuca calltlahtiloyan!**

¡Cuando siente los señales, acuda inmediatamente a la clínica!

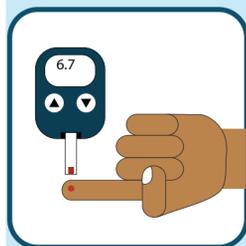
Ihcuac itconpiya diabetes, moniqui:

Cuando ya tiene la diabetes, es necesario:



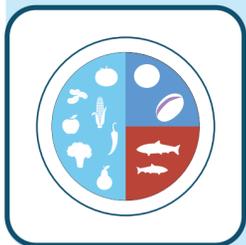
Itcononis in pahtli tlen in tlapahtanih
ictemactiah uan itich in cauitl tlen
quihtouah, masqui xomomachili yec

Tomar medicamentos que le prescriben los doctores y en horarios que ellos establecen, aunque se sienta bien



Simi moniqui itconitas quenih catqui
in azucar itich moesotzin (ica glucometro,
noso itich in calltlahtiloyan)

Regularmente chequen el nivel de azúcar en su sangre (con glucómetro o en la clínica)

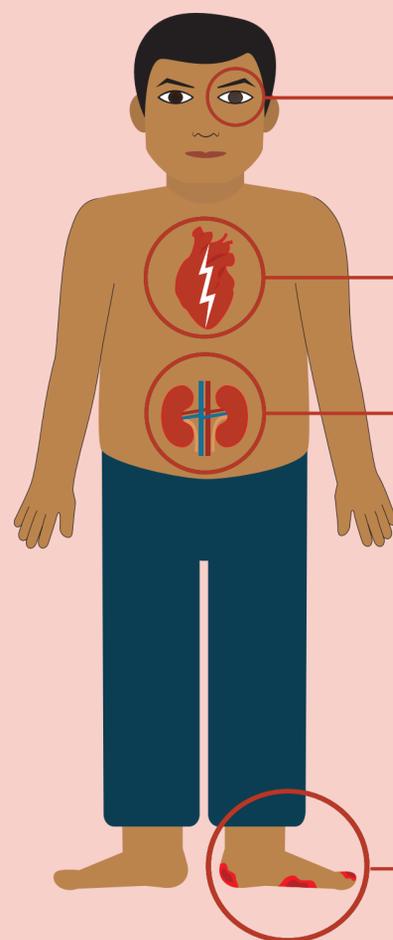


¡Simi ixconyecpihpinacan tlen nanconcuah
uan amo ixconcuacan tlacual tlen tzopelic
uan chiyauac!

¡Cuiden de su alimentación y eviten la comida dañina, dulce y grasosa!

Tla touatzin tonpiya diabetes uan amo, in diabetes ocachi icouehtilia nin cocolis

Si usted tiene diabetes y no se cuida,
causará problemas de salud mas graves



Icchococoa in moxtololouan
uan uilis tepopoyotilis

Daño a los ojos hasta ceguera

Uilis momanas moyolo

Riesgo de ataque al corazón

Icchococoa temohtih
in monecetetencauan

Daño grave a los riñones

Xohxoleuih in moicxuan
uan uilis texocotonasqueh

Úlceras en los pies que
pueden resultar en amputación

INSULINA

Insulina catqui itich in toeso uan techmatlani
ica tlen ticcuah iccuipa chicaualis. Tla itpiyah
diabetes, totlalnacayo amo icchihchiua yec
insulina. Ica non in tlapahtanih ictemactiah
insulina, tlen moniqui seccalaquis itich in
totlalnacayo ica se tlatzoponil. Moniqui
itmotzaponisqueh insulina ohcon quemeh
techiluia in tlapahtani.

Insulina está en nuestra sangre y nos ayuda
convertir lo que comemos en energía para vivir.
Cuando tenemos diabetes, nuestro cuerpo
no produce bastante insulina. Por eso los
doctores nos prescriben insulina, la cual debe
entrar en nuestro cuerpo con una inyección.
Hay que inyectar insulina precisamente así
como nos dicen los médicos.

