

Consejos prácticos para prevenir el Edema Macular Diabético

Te proponemos algunos consejos prácticos para tu día a día



Mantén un buen control de la diabetes¹

Cumple con tu tratamiento y controla tus niveles de azúcar.



Revisa la presión arterial y el colesterol¹

Acude a tus visitas de control y revisiones médicas periódicamente.



No fumes²

El tabaco aumenta el riesgo de padecer Edema Macular Diabético.



Realiza ejercicio³

Ejercicios aeróbicos moderados al menos 30 minutos al día.



Mantén una dieta sana⁴

Asegúrate de incorporar en tu dieta frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y alimentos ricos en omega 3.



Revisa tu salud ocular⁵

Acude a tu oftalmólogo ante cualquier cambio de visión que experimentes y revisa tu vista anualmente.

**A
TU
DIABETES
ÉCHALE
UN OJO**

Prevenir el Edema Macular Diabético depende de ti

www.atudiabetesechaleun ojo.com

Con el aval de

