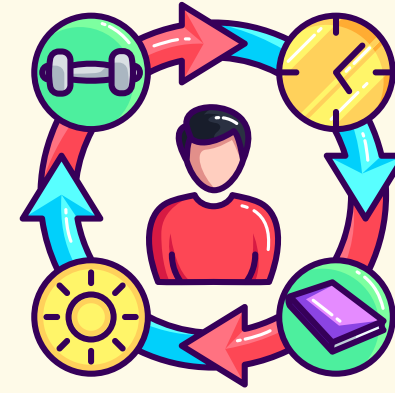


# Hábitos



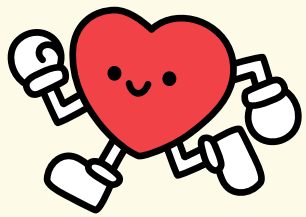
## Sueño

Siempre intente tener un **sueño continuo**, sin interrupción.

Procure **dormir entre 6 a 8 horas solamente**.

Siempre que pueda, trate de **dormir temprano y despertarse temprano**.

Tener un **sueño descuidado** puede provocar **problemas** con la **glucosa** y otros como la **apnea del sueño**.



## Caminar

Realizar una **caminata intensa de 5 minutos** al **día** por cada sesión de caminata.

Caminar todos los días, **incrementando 500 pasos** por día.

Salir a **caminar de 15 a 30 minutos** al día.

Es un **excelente hábito** para **evitar** el **sedentarismo**, uno de los principales factores que lleva la prediabetes a la diabetes tipo 2.



## Tabaquismo

Fumar **incrementa significativamente** el riesgo a **complicaciones cardíacas**.

Se le asocia a **enfermedades cerebrales** y del **riñón**, **pérdida de visión**, entre otras.

Se **recomienda evitar** el **tabaco** a todo lo posible para **prevenir problemas** en la salud.



## Alcoholismo

**Acelera** la **progresión** de la **diabetes** tipo 2, así como de sus complicaciones.

Se le asocia a **enfermedades cardíacas** y del **hígado**.

Se **recomienda disminuir todo lo posible** el **alcohol** para **evitar complicaciones** en la salud.