

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes y aún no lo sabe—**tú podrías ser uno de ellos.**

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (azúcar) está más alto de lo normal, pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes. Sin embargo, la prediabetes significa más que un punto en una tabla o gráfica. La prediabetes aumenta tu riesgo de:

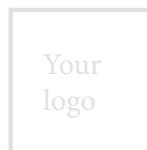
- ✓ Enfermedad del corazón
- ✓ Derrame cerebral
- ✓ Diabetes tipo 2

Pero no es demasiado tarde para hacer algo al respecto. Haciendo pequeños cambios como **comer saludable, ser más activo y perder peso**, puedes reducir tu riesgo de la diabetes tipo dos en más de la mitad.

## Puedes vivir con la diabetes tipo 2 – tomando pastillas y con agujas, pero realmente quieres?

Si tienes prediabetes o tienes otros factores de riesgo para la diabetes tipo 2, ahora es el tiempo de hacerte cargo de tu salud y hacer un cambio. La buena noticia es – no tienes que hacerlo solo.

Únete al programa gratuito de prevención de la diabetes (DPP) para tomar pasos significativos para reducir tu riesgo de la diabetes tipo 2 con la ayuda de un entrenador de estilo de vida y con el apoyo de un grupo.



Para más información, favor de contactar:



Chicago CARES para prevenir la diabetes es una iniciativa del “Chicago Department of Public Health” y el “Illinois Public Health Institute,” fundado por un acuerdo cooperativo por los “CDC,” “NCCDPH,” “Division of Diabetes Translation.”

## PREVÉN LA DIABETES

Con el programa gratuito de prevención de diabetes de Chicago CARES



CHICAGO  
CARES   
TO PREVENT DIABETES

Chicago CARES es parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP), dirigido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

## ¿ESTÁS EN RIESGO?

Estás en mayor riesgo de la prediabetes y el desarrollo de la diabetes si:

- ✓ Tienes más de 45 años
- ✓ Tienes exceso de peso
- ✓ Tienes historia familiar de la diabetes tipo 2
- ✓ Eres activo físicamente menos de 3 veces a la semana
- ✓ Tuviste diabetes en un embarazo (diabetes gestacional) o diste a luz a un bebé que peso más de 9 libras
- ✓ Tienes presión alta

Los Afroamericanos, Latinos, Nativos Americanos, Isleños del Pacífico y algunos Asiáticos Americanos están en mayor riesgo de la diabetes tipo 2.



## LA PREDIABETES PUEDE RESULTAR EN LA DIABETES TIPO 2

Sin la pérdida de peso o moderación de actividad física, muchas personas con prediabetes desarrollan la diabetes tipos 2 dentro de 5 años.

Para averiguar si tienes prediabetes o estás en riesgo de la diabetes tipo 2 visita [www.ChicagoCARESDDPP.org](http://www.ChicagoCARESDDPP.org) o contacta a tu proveedor de salud.

## TOMA PASOS SIGNIFICATIVOS PARA REDUCIR TU RIESGO DE LA DIABETES TIPO 2

Con la ayuda de un entrenador de estilo de vida y con el apoyo de un grupo. Tú mereces una vida saludable sin la molestia de las agujas y las pastillas – para ti, para tu familia.

El programa gratuito de un año te ofrece:



Un entrenador de estilo de vida que te guía y te apoya



Apoyo de otros participantes con las mismas metas que tú



Reuniones cada semana los primeros seis meses y reuniones cada mes los últimos seis meses



Las habilidades que necesitas para perder peso, ser más activo, y manejar el estrés.

**El Programa de Prevención de la Diabetes** fue diseñado con personas como tú en mente. Entendemos que hacer un cambio en el estilo de vida es difícil, aún si estás listo para hacer un gran esfuerzo, **por eso estamos aquí.**

El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) te ayuda hacer cambios significativos, dándote acceso a los recursos para aprender como vivir de manera saludable – sin costo alguno.

