

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. La prediabetes aumenta tu riesgo de:

- ✓ Enfermedades del corazón
- ✓ Derrame cerebral
- ✓ La diabetes tipo 2

Al hacer cambios pequeños como **comer más saludable, ser más activo y perder peso** puede reducir el riesgo de la diabetes a 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.**



Para averiguar si tienes prediabetes o estás en riesgo de la diabetes tipo 2 visita www.ChicagoCARESDPP.org o contacta a tu proveedor de salud.

ÚNETE AL PROGRAMA GRATUITO DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

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 – por un año entero!

Your
logo

Para más información, favor de contactar: