



PREVÉN LA DIABETES

CHICAGO
CARES 
TO PREVENT DIABETES

Con el programa gratuito de prevención
de la diabetes de Chicago CARES

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes que 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 mayoría de las personas con prediabetes aún no lo saben—**tú podrías ser uno de ellos.**

¿ESTÁS EN RIESGO?

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

- ✓ Tienes exceso de peso
- ✓ Tienes más de 45 años
- ✓ Eres activo físicamente menos de 3 veces a la semana
- ✓ Tienes historia familiar de la diabetes tipo 2

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

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.”



AYUDA A REDUCIR TU RIESGO DE LA DIABETES TIPO 2 CON EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

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

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.

Your
logo

Para más información, favor de contactar: