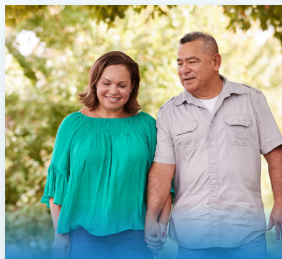


BROCHURE

ENGLISH



One in every three adults living in the U.S. has prediabetes and most don't know it—you could be one of them.

Having prediabetes means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. However, prediabetes means more than just a point on a chart or graph. It raises your risk of:

- Heart disease
- Stroke
- Type 2 Diabetes

But it's not too late to do something about it. By making small changes like **eating healthy, being more active, and losing weight**, you can cut your risk of diabetes in half.

PREVENT DIABETES
Avoid type 2 diabetes with the free online Chicago CARES Diabetes Prevention Program

If you have prediabetes or other risk factors for type 2 diabetes, now is the time to take charge of your health and make a change. The good news is – you don't have to go it alone.

Join the free online Diabetes Prevention Program to take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with help from a lifestyle coach and group support.



For more information, please contact:



Chicago CARES to Prevent Diabetes is an initiative of the Chicago Department of Public Health and the Illinois Public Health Institute, funded by a cooperative agreement from the CDC, NCCDPHP, Division of Diabetes Translation.



CHICAGO CARES
TO PREVENT DIABETES

Chicago CARES is part of the National Diabetes Prevention Program (DPP), led by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Click the file type to download:

PDF

SPANISH



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 en línea 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.

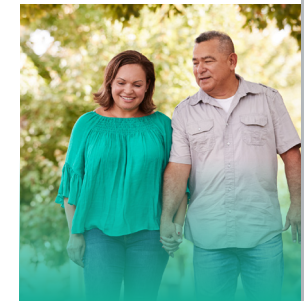


Para más información, favor de contactar:



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," "NCCDPHP," "Division of Diabetes Translation."

PREVÉN LA DIABETES
Con el programa gratuito en línea 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).

Click the file type to download:

PDF