

FACT SHEET

ENGLISH

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES | **AVOID TYPE 2 DIABETES**
With the free Chicago CARES Diabetes Prevention Program

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.

You can live with type 2 diabetes – taking pills and injecting needles – but do you really want to?



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.**



To find out if you have prediabetes or are at risk for type 2 diabetes visit www.ChicagoCARESDDPP.org or contact your healthcare provider.

JOIN THE FREE ONLINE DIABETES PREVENTION PROGRAM to take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with help from a trained lifestyle coach and group support - for an entire year!

Your logo | 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, NCCDPHR, Division of Diabetes Translation.

Click the file type to download:



SPANISH

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES | **PREVEN LA 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 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.ChicagoCARESDDPP.org o contacta a tu proveedor de salud.

ÚNETE AL PROGRAMA GRATUITO EN LÍNEA 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:




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," "NCCDPHR," "Division of Diabetes Translation."

Click the file type to download:

