

PALM CARD

ENGLISH

AVOID TYPE 2 DIABETES

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES With the free online Chicago CARES Diabetes Prevention Program

One in every three adults living in the U.S. has prediabetes, which means your blood glucose (sugar) level is higher than normal, but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. Most people with prediabetes don't know they have it—you could be one of them.

ARE YOU AT RISK?

You are at higher risk to have prediabetes and develop diabetes if you:

- Are overweight
- Are 45 years or older
- Are physically active fewer than three times per week
- Have a family history of type 2 diabetes

To find out if you have prediabetes or are at risk for type 2 diabetes visit: www.ChicagoCARESDPP.org or contact your health care provider.

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.

HELP REDUCE YOUR RISK OF TYPE 2 DIABETES WITH THE DIABETES PREVENTION PROGRAM

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.**

JOIN THE FREE DIABETES PREVENTION PROGRAM
to take meaningful steps to decrease your risk of type 2 diabetes with help from a trained coach and group support – online!

For more information, please contact:

Your logo

Click the file type to download:



SPANISH

PREVEN LA DIABETES

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES Con el programa gratuito en línea 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," "NCCDPHP," "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 – en línea!

Para más información, favor de contactar:

Your logo

Click the file type to download:

