

Amar es poner tu salud y tu corazón primero



Demuestra tu amor tomando medidas para reducir el riesgo de diabetes tipo 2



Demuéstrale a tu familia que ellos te importan. Mejora la salud de tu corazón y reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 con el programa nacional de cambios de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC. En el programa aprenderás a comer mejor, ser más activo y controlar el estrés para mejorar tu salud.

Para aprender más sobre el programa de cambios de estilo de vida, visita:

cdc.gov/diabetes/spanish/prevention.