

“

Soy Elvia,

y yo prevengo la diabetes tipo 2
para ayudar a mi comunidad.

Tienes que pensar en ti primero. No podemos amar
a los demás si no nos amamos a nosotros mismos.
Nuestras familias y amigos quieren tenernos
cerca por mucho tiempo.

— Elvia Alcalá

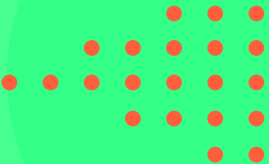
”



NATIONAL
DIABETES
PREVENTION
PROGRAM

#MesdelaDiabetes

[CDC.gov/diabetes/spanish/prevention](https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention)



Aprenda más sobre el programa de cambio
de estilo de vida del Programa Nacional de
Prevención de la Diabetes de los CDC en
[CDC.gov/diabetes/spanish/prevention](https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention).