

¡Prevenga la diabetes tipo 2 HOY MISMO!

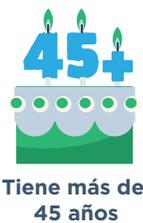


No deje que el “pre” en “prediabetes” lo engañe. Es un problema serio y usted puede evitar que pase de tener prediabetes a tener diabetes tipo 2



Muchas personas que tienen prediabetes tendrán diabetes tipo 2 —la forma más común de diabetes— dentro de 5 años

Usted puede tener prediabetes y un riesgo alto de tener diabetes tipo 2 si presenta cualquiera de los siguientes factores:



Prediabetes

Su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es más alto que lo normal, pero no tan alto como para considerarse diabetes

Diabetes tipo 2

El cuerpo no usa la insulina de manera adecuada. Es el tipo más común. Usted puede tener diabetes tipo 2 a cualquier edad. ¡Pero la diabetes tipo 2 se puede prevenir!

Logotipo de la organización local



Los **hispanos** tienen más riesgo de diabetes que otros grupos étnicos



La diabetes tipo 2 pone a las personas en riesgo de tener serios problemas de salud como:



Ataque al corazón



Derrame cerebral



Pérdida de la visión



Problemas con los riñones



Pérdida de dedos, pies o piernas

Cómo revertir la prediabetes y prevenir la diabetes tipo 2



Perder peso



Comer bien



Hacer más actividad física



Hay programas de cambio de estilo de vida reconocidos por las autoridades nacionales de salud (los CDC) que le darán el apoyo que necesita para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2

Un programa de cambio de estilo de vida incluye:



Sesiones, folletos y otros recursos aprobados por los CDC



Un instructor capacitado para enseñar el programa



Un grupo de apoyo

¡ACTÚE YA!

VISITE cdc.gov/PrevengaT2
O LLAME AL **1-800-CDC-INFO**
(se habla español)

y pregunte sobre los programas de prevención de diabetes en su comunidad