

TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD



4 de cada 10
adultos
estadounidenses
(18+ años) son
prediabéticos.



8 de cada 10
personas
prediabéticas no
saben que la tienen.



3 de cada 10
personas
prediabéticas no
tratadas desarrollarán
diabetes en un plazo
de cinco años.

¡Detecte los factores de riesgo!

- Colesterol alto
- Presión arterial alta
- Un familiar directo con diabetes tipo 2
- Sobrepeso
- Edad más de 45+
- Actividad física menos de 3 veces por semana
- Dio a luz a un bebé que pesaba 9+ libras
- Tuvo diabetes gestacional durante el embarazo

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes implica niveles de azúcar en la sangre más altos que el promedio, lo que lo pone en mayor riesgo de padecer o desarrollar problemas de salud graves, como diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular y enfermedades cardíacas.



¡La prediabetes es prevenible, tratable e incluso reversible!

Si tiene factores de riesgo, no tiene por qué desarrollar diabetes.

Comience AHORA con 8 opciones saludables:



- **¡Comienza tu día con fibra!**
Los cereales integrales o la avena cubierta con fruta son excelentes opciones para el desayuno.
- **Incorpora 30 minutos de actividad moderada a tu rutina diaria.**
Sal a caminar a paso ligero o a andar en bicicleta. Dedica 30 minutos a hacer trabajos en la casa o en el jardín.
- **¡Lee las etiquetas en el supermercado!**
Evite el azúcar, el sodio y las grasas añadidas.
- **Evite las sustancias nocivas.**
Reducir o eliminar el consumo de alcohol y tabaco.
- **Come fibra.**
Comience cada semana cortando previamente las frutas y verduras para tenerlas a mano en el refrigerador.
- **Evita las dietas de moda.**
¡Elige opciones sostenibles y saludables y disfruta de todas las cosas con moderación!
- **¡Agrega color a tu plato todos los días!**
Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón, una cuarta parte con proteínas magras y el otro cuarto con un hidrato de carbono (arroz integral o patata).
- **Hornea con fibra.**
Sustituye la harina blanca por harina integral, de almendras o de avena. Existen programas de cambio de estilo de vida que han demostrado reducir el riesgo de diabetes.

Hay programas para cambiar el estilo de vida que han demostrado ser eficaces para reducir el riesgo de diabetes. Escanee el código QR para encontrar el más cercano. →



Visite **NEHealthMatters.org** para realizar la evaluación de riesgos y obtener más información.

TAKE CHARGE *of your* HEALTH



4 in 10

American adults (ages 18+) are prediabetic.



8 in 10

prediabetic people are unaware they have it.



3 in 10

prediabetic people will develop diabetes within five years.

Spot the risk factors!

- High cholesterol
- High blood pressure
- An immediate family member with type 2 diabetes
- Overweight
- Age 45+
- Physically active fewer than 3 times weekly
- Given birth to a baby weighing 9+ pounds
- Had gestational diabetes while pregnant

What is prediabetes?

Prediabetes involves higher-than-average blood sugar levels putting you at increased risk for developing serious health problems such as type 2 diabetes, stroke and heart disease.



Prediabetes is preventable, treatable and even reversible!

If you have risk factors you do not have to develop diabetes.

Start NOW with 8 healthy choices:



- **Start your day with fiber!**
Whole grain cereal or oatmeal topped with fruit are great breakfast options.
- **Incorporate 30 minutes of moderate activity into your daily routine.**
Go for a brisk walk or bicycle ride. Spend 30 minutes doing house or yardwork.
- **Read labels at the grocery store!**
Avoid added sugar, sodium and fats.
- **Avoid harmful substances.**
Reduce or eliminate alcohol and tobacco use.
- **Snack on fiber.**
Start each week by pre-cutting fruits and veggies to keep handy in the fridge.
- **Skip fad diets.**
Choose sustainable, healthy choices and enjoy all things in moderation!
- **Add color to your plate every day!**
Fill half your plate with non-starchy vegetables, one quarter with lean proteins and the other quarter with a carbohydrate (brown rice or potato).
- **Bake with fiber.**
Substitute white flour with whole wheat, almond or oat flour.

There are lifestyle change programs proven to reduce your risk of diabetes. Scan the QR code to find one near you. →



Visit **NEHealthMatters.org**
to take the risk assessment and learn more.