

# 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.**  
Sustituya 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.