

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.