

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.

Cualquier persona puede desarrollar **prediabetes**, o niveles de azúcar en la sangre más altos que el promedio que pueden provocar diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular y enfermedades cardíacas.



¡Visite **NEHealthMatters.org** para hacer la evaluación de riesgos y aprender cómo **prevenir**, **tratar** y **revertir** la prediabetes!

“Cuando aprendemos a caminar, comenzamos con pequeños pasos.

Así que haz ejercicio poco a poco. Pasa de recibir el correo a dar la vuelta a la manzana, y sigue desafiándote a ti mismo para hacer más.”

DENNIS Y JOAN

