

# 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!

**“Me comprometí  
a hacer ejercicio  
físico 30 minutos  
al día durante  
cinco días a la  
semana.”**

**RALPH Y DORIS**

