

PREVENGAMOS LA DIABETES...

Paso a Paso



Ya que tenemos casos de diabetes tipo 2 en la familia, el doctor nos dijo que también corremos el riesgo de desarrollar esta enfermedad. Nos tranquilizó diciéndonos que podemos prevenir o postergar el comienzo de esta enfermedad grave.

Decidimos dar ciertos pasos para reducir nuestro riesgo. Nos propusimos perder un poco de peso. Caminamos rápido o hacemos algún otro tipo de ejercicio durante 30 minutos, 5 veces a la semana. También preferimos alimentos saludables.

Dé su primer paso. Hable con su doctor. Para más información llame al 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP) o, si tiene el sistema TTY, al 1-866-569-1162. También puede visitar www.diabetesinformacion.org.



PREVENGAMOS LA DIABETES...

Paso a Paso

Ya que tenemos casos de diabetes tipo 2 en la familia, el doctor nos dijo que también corremos el riesgo de desarrollar esta enfermedad. Nos tranquilizó diciéndonos que podemos prevenir o postergar el comienzo de esta enfermedad grave.



Decidimos dar ciertos pasos para reducir nuestro riesgo. Nos propusimos perder un poco de peso. Caminamos rápido o hacemos algún otro tipo de ejercicio durante 30 minutos, 5 veces a la semana. También preferimos alimentos saludables.

Dé su primer paso. Hable con su doctor. Para más información visite la página www.diabetesinformacion.org o llame al **1-888-693-6337** (1-888-693-NDEP). Si tiene el sistema TTY puede llamar al 1-866-569-1162.

Un mensaje del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



Prevenimos
la Diabetes tipo 2
Paso a Paso



PREVENGAMOS LA DIABETES...

Paso a Paso

Dé su primer paso. Hable con su doctor. Para más información llame al **1-888-693-6337** (1-888-693-NDEP) o, si tiene el sistema TTY, al 1-866-569-1162. También puede visitar **www.diabetesinformacion.org**.

Un mensaje del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes,
un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



PREVENGAMOS LA
DIABETES...

Paso a Paso

Ya que tenemos casos de diabetes tipo 2 en la familia, el doctor nos dijo que también corremos el riesgo de desarrollar esta enfermedad. Nos tranquilizó diciéndonos que podemos prevenir o postergar el comienzo de esta enfermedad grave.

Decidimos dar ciertos pasos para reducir nuestro riesgo. Nos propusimos perder un poco de peso. Caminamos rápido o hacemos algún otro tipo de ejercicio durante 30 minutos, 5 veces a la semana. También preferimos alimentos saludables.



Dé su primer paso. Hable con su doctor. Para más información visite la página www.diabetesinformacion.org o llame al 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP). Si tiene el sistema TTY puede llamar al 1-866-569-1162.



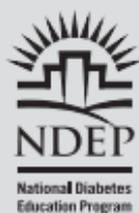
Un mensaje del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

PREVENGAMOS LA
DIABETES...

Paso a Paso

Dé su primer paso. Hable con
su doctor. Para más información
llame al **1-888-693-6337**
(1-888-693-NDEP) o, si tiene el
sistema TTY, al 1-866-569-1162.

También puede visitar
www.diabetesinformacion.org.



Un mensaje del Programa Nacional
de Educación sobre la Diabetes, un programa
conjunto de los Institutos Nacionales
de la Salud y los Centros para el Control
y la Prevención de Enfermedades.