

¿PODRÍA USTED TENER PREDIABETES?



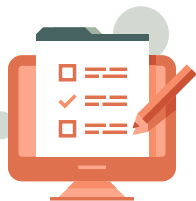
Más de **1 de cada 3** adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes, y la mayoría no sabe que la tiene. ¿Podría ser usted uno de ellos? Descubra ahora si podría tener prediabetes, y comuníquese a su proveedor de atención médica durante su visita.

¿SABÍA QUE...?

Tener prediabetes significa que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para un diagnóstico de diabetes tipo 2. Tener prediabetes aumenta el riesgo de presentar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

PASO 1

HAGA LA PRUEBA DE RIESGO DE PREDIABETES



Haga hoy la **prueba de riesgo de prediabetes de 1 minuto** usando el código de QR o el enlace de abajo, mientras espera a su proveedor de atención médica. Si tiene prediabetes, cuanto antes sepa, más pronto podrá tomar medidas para revertirla y prevenir o demorar la diabetes tipo 2.

<https://www.cdc.gov/prediabetes/spanish/risktest/index.html>



PASO 2

¿QUÉ SIGNIFICA SU PUNTAJE?



Si obtuvo **5 o más puntos** en la prueba de riesgo, es probable que tenga prediabetes y un mayor riesgo de presentar diabetes tipo 2.

PASO 3

HABLE CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA



El programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP Nacional) ha demostrado prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 en personas con prediabetes o con un alto riesgo de presentar diabetes tipo 2. Comparta sus resultados con su proveedor de atención médica y solicite una remisión para inscribirse en un programa en persona o en línea de cambio de estilo de vida. ¡El mejor momento para la prevención es ahora!

El Navegador del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) es un servicio gratuito de remisión e inscripción diseñado por la División de Salud Pública de Carolina del Norte. El servicio ayuda a conectar a los residentes de este estado que estén en riesgo de presentar diabetes tipo 2 con un programa en persona o en línea de cambio de estilo vida en Carolina del Norte.

Usted o su proveedor de atención médica pueden contactar al Navegador del DPP llamando al 844-328-0021 con las preguntas que tengan sobre el programa de cambio de estilo de vida o visitar www.diabetesfreenc.com/learn-about-prediabetes/.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention/index.html



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention