

CONSEJOS DE SALUD

Diabetes

Un problema de salud en el que el cuerpo no produce suficiente insulina o las células del cuerpo no responden a la insulina que produce, lo que provoca niveles elevados de azúcar en sangre.



Prevención

Una de cada tres personas corre el riesgo de padecer prediabetes. Solo el 10% lo sabe.

La prediabetes es reversible y la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar con cambios de estilo de vida simples y comprobados que incluyen:

Alimentación saludable y consciente

- Actividad física
- Control de peso
- Manejo del estrés
- No fumar

Obtenga más información sobre la diabetes, la diabetes tipo 2 y la prevención aquí: [cdc.gov/diabetes](https://www.cdc.gov/diabetes).



Si necesita ayuda con la información de este documento, incluyendo su traducción escrita u oral, o en otro formato, como letra grande o audio, podemos ayudarle sin costo alguno. Llame al NHP al 800-541-6870 o al servicio de retransmisión estatal 711 para personas con discapacidades del habla o auditivas.

Riesgos de la prediabetes

Los riesgos pueden incluir,

- Tener sobrepeso
- Tener 45 años o más
- Padre, hermano/hermana con diabetes tipo 2
- Estar físicamente activo menos de 3 veces por semana
- Diabetes durante el embarazo o el parto de un niño que pesa más de 9 libras
- Tener síndrome de ovario poliquístico
- Los afroamericanos, hispanos o latinos, indígenas americanos, isleños del Pacífico y algunos estadounidenses asiáticos tienen mayor riesgo.

Pregúntele a su médico si necesita una prueba simple de azúcar en sangre o realizar esta prueba para ver si está en riesgo: [cdc.gov/prediabetes/risktest](https://www.cdc.gov/prediabetes/risktest).

COORDINACIÓN DE ATENCIÓN

La coordinación de atención es gratuita y puede utilizarse para programar citas, surtir medicamentos o coordinar el transporte para sus citas ambulatorias. Llame al 888-502-4190 para comunicarse con un coordinador de atención.

📞 800-541-6870

🌐 nhprae2.org

📞 Relevo estatal: 711