



kNOw
MORE
to prevent type 2 diabetes



CoNOce mas sobre la prevención de Diabetes tipo 2

Toma los pasos para para prevenir y retrasar el desarrollo de la Diabetes tipo 2



Mantente físicamente activo



Come una variedad de alimentos saludables y administra el tamaño de tus porciones.



Mantén un corazón saludable.



Conoce los indicadores y determina tu riesgo.



Reduce tu consumo de gaseosas.



Regula tu estres y estado de salud mental.



Obtén suficientes horas de sueño.



Elimina el uso de tabaco.



Construye un sistema de apoyo positivo.



Toma el test de riesgo en DoIHavePrediabetes.org