



## ¿Cómo **PREVENIR** la diabetes?

Cuando el médico me informó que tenía los niveles de azúcar elevadas, lo que se conoce como prediabetes, entendí que mi prioridad era cuidarme para prevenir la diabetes de tipo 2.

El programa de prevención de la diabetes le permite regular el peso, aumentar la actividad física y gestionar la ansiedad, a fin de mejorar su calidad de vida. Como participante, tendrá acceso a:

- Los recursos que ofrece el programa para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes de tipo 2.
- La asesoría de un profesional especializado en la prevención de la diabetes y materiales informativos elaborados por los CDC.
- Citas periódicas con los profesionales del programa durante un año.
- El apoyo de otros pacientes mientras adquiere las habilidades necesarias para regular la glucemia.

### EL PROGRAMA ES GRATIS

LLÁMENOS O ENVÍENOS UN MENSAJE  410-614-2701  [brancaticenter@jhmi.edu](mailto:brancaticenter@jhmi.edu)

### MÁS INFORMACIÓN EN EL ENLACE DEL CÓDIGO QR



[hopkinsmedicine.org/dpep](https://hopkinsmedicine.org/dpep)



JOHNS HOPKINS  
MEDICINE



### UNO de cada TRES

adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes. Si usted es uno de ellos, está a tiempo de poner en práctica hábitos saludables que le permitan retrasar o prevenir la aparición de la diabetes de tipo 2.