



PREVENGAMOS LA DIABETES...

Paso a Paso

Si usted tiene sobrepeso, corre riesgo de tener diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 es una enfermedad grave, pero usted puede evitarla o retardarla.

Pierda un poco de peso. Haga 30 minutos de ejercicio moderado 5 días a la semana. Coma alimentos saludables.

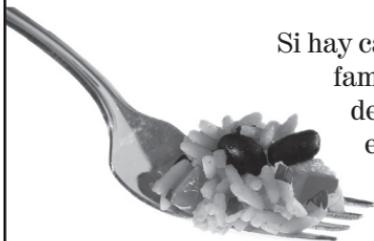


Dé su primer paso. Hable con su doctor. Para más información llame al **1-888-693-6337** (1-888-693-NDEP) o, si tiene el sistema TTY, al 1-866-569-1162. También puede visitar www.diabetesinformacion.org.



PREVENGAMOS
LA DIABETES...

Paso a Paso



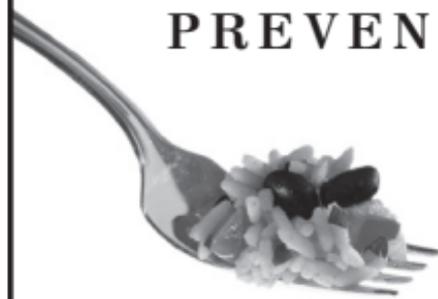
Si hay casos de diabetes tipo 2 en su familia, usted también corre el riesgo de desarrollar esta enfermedad. La diabetes es grave pero usted puede prevenirla o retrasar su comienzo. Pierda un poco de peso. Haga 30 minutos de ejercicio, 5 días a la semana y escoja alimentos saludables.

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...

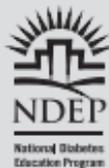


Paso a Paso



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.





**PREVENGAMOS LA
DIABETES...**

Paso a Paso

Si hay casos de diabetes tipo 2 en su familia, usted también corre el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

La diabetes es grave pero usted puede prevenirla o retrasar su comienzo.

Pierda un poco de peso. Haga 30 minutos de ejercicio, 5 días a la semana y escoja 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.



Prevenimos
la Diabetes tipo 2
Paso a Paso

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.