

Reduzca su riesgo de desarrollar **diabetes tipo 2**

La prediabetes es uno de los principales factores de riesgo de la diabetes. Se produce cuando su nivel de azúcar (o glucosa) en sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficiente como para diagnosticar diabetes.

Conozca las medidas saludables que puede tomar para reducir su riesgo de prediabetes y diabetes:



Consuma comidas y refrigerios con regularidad.

Muchas personas se saltan comidas para intentar bajar de peso, pero alimentarse regularmente le aporta al cuerpo la energía que necesita.

- **Consejo:** Si necesita ayuda para acceder a alimentos saludables, hable con su equipo de atención médica y consulte la próxima página.



Manténgase activo siempre que pueda. Intente realizar al menos 30 minutos de actividad física al día, 5 días a la semana. Elija actividades físicas moderadas, como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, jugar al básquet o bailar.

- **Consejo:** No es necesario hacer los 30 minutos de una sola vez; puede repartirlos a lo largo del día.



Deje el tabaco y la nicotina, si los consume. Estos elevan la presión arterial y aumentan el riesgo de presentar diabetes, accidente cerebrovascular y ciertos tipos de cáncer.

Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW, visite mass.gov/Quitting o envíe un mensaje con la palabra Start al 300500.



Controle periódicamente su presión arterial y los niveles de colesterol. Consulte con su equipo de salud cuáles son los valores ideales para usted.



Cumpla con sus citas médicas. Converse con su equipo de atención sobre los horarios que se adapten a su agenda y pregunte por recursos como ayuda para el traslado y recordatorios.



Tome los medicamentos según se los hayan recetado. Consulte con su farmacéutico para establecer un cronograma de reposición y así evitar quedarse sin medicamentos. También puede preguntar por opciones de asistencia económica para pagar sus medicamentos.

¿Está listo para elaborar un plan para reducir su riesgo de diabetes? Consulte la próxima página. ➡

Existen algunos factores de riesgo para la diabetes que no se pueden controlar. Obtenga más información en mass.gov/PreventDiabetes.



Departamento de
Salud Pública de
Massachusetts

Consulta del día de hoy:

Fecha: _____



Agente comunitario de salud o profesional de la salud

Nombre: _____ Teléfono o correo electrónico: _____

Próximos pasos que tomará esta persona para asistirme: *Esto puede incluir derivaciones y conexiones con recursos u organizaciones comunitarias que colaboren con sus objetivos.*

- _____
- _____
- _____



También puede encontrar recursos en [HelpSteps.com](https://www.mass211.org) o llamando al 211.

HelpSteps es el sitio web de Mass211. Puede buscar recursos locales que lo ayuden a encontrar alimentos o despensas comunitarias, vivienda, cuidado infantil, transporte, y apoyo para la salud mental y emocional. Es gratuito, multilingüe y accesible según la normativa de la Ley para Estadounidenses con Discapacidades.

Mi próxima cita médica:

Nombre del centro de salud: _____

Fecha de la cita médica: _____

Profesional a cargo: _____



Mis medidas para reducir el riesgo de diabetes: ¿Cuáles son las medidas realistas que usted puede comenzar a tomar hoy mismo?

- _____
- _____
- _____