



FAMILY HEALTH CENTERS
OF SAN DIEGO

Ud. puede prevenir la diabetes tipo 2 con el programa Let's Prevent Diabetes

Este programa fomenta cambios de su estilo de vida que puede reducir su riesgo de diabetes tipo 2 en más de la mitad.

Es posible que esté en peligro de tener prediabetes si:

- tiene 45 años de edad o más
- tiene un índice de masa corporal de BMI 25kg/m² o tiene sobrepeso u obesidad
- tiene historia familiar de diabetes tipo 2
- tuvo diabetes mientras estaba embarazada
- es físicamente activo menos de tres veces por semana

Tome nuestra prueba gratis “¿Podría tener prediabetes?” en www.fhcsd.org/cuestionario-de-prediabetes para determinar si tiene un alto riesgo.

Con el programa Let's Prevent Diabetes, reciba:

- un coach de estilo de vida asignado a Ud. en un grupo pequeño
- las habilidades que necesita para perder peso, ser más activo físicamente y manejar el estrés
- apoyo de otros participantes con los mismos objetivos que Ud.

Para más información sobre cómo unirse a nuestro programa Let's Prevent Diabetes, ¡Llame al (619) 515-2526 hoy!