

Con prediabetes —

i “pre” quiere decir ahora!



**Conozca su riesgo para protegerse
usted misma.**

En Wisconsin, cada año se diagnostican más de 40,000 personas con diabetes. Y lo que es peor, cuatro de cada cinco personas con prediabetes ni siquiera saben que la tienen. La prediabetes no siempre presenta signos o síntomas, por lo que muchas personas con alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 no tienen la oportunidad de prevenirla. Por eso tomar acción ahora es muy importante, y es tan fácil como tomar una prueba de riesgo de 1 minuto.



Tome la prueba de riesgo en

PreventDiabetesWI.org



La prediabetes se puede prevenir y revertir, ¡a cualquier edad!

La prediabetes es más frecuente en adultos, especialmente mayores de 45 años. Cualquier persona es vulnerable, sin importar su edad.

De hecho, al menos 1 de cada 5 menores de 12 a 18 años tiene prediabetes. Y 1 de cada 4 adultos menores de 34 años también tiene prediabetes.

La buena noticia es que con unos simples y probados cambios de estilo de vida, las personas de cualquier edad pueden prevenir o incluso revertir la prediabetes.

Independientemente de la edad, muchos factores pueden aumentar las probabilidades de desarrollar prediabetes, entre ellos:

- La dieta
- Tener antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- El peso
- La actividad física
- Tener presión arterial alta
- La diabetes gestacional

Entérese de los programas de cambio de estilo de vida en

[PreventDiabetesWI.org](https://www.PreventDiabetesWI.org)