

## EL CAMINO A LA



## PREVENCIÓN DE LA DIABETES

# PROGRAMA EN LÍNEA GRATIS

¡Inscríbase hoy!

› [www.vivasaludable.org](http://www.vivasaludable.org) <

PROGRAMA EL CAMINO A LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES es un programa en línea gratuito para prevenir la diabetes y ayudarle a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Usted puede aprender sobre los factores de riesgo de la diabetes y hacer simples cambios en el estilo de vida para reducir su riesgo.

El programa está disponible para todos pero es dirigido a las personas que tienen prediabetes, que es una afección en la cual se presentan niveles de azúcar más altos que lo normal, pero no tan altos como para ser clasificados como diabetes.

QUE  
PUEDE  
OBTENER



CONSEJOS PARA COMER SALUDABLE

CONSEJOS PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA

RECURSOS LOCALES

HÁGALO A SU PROPIO RITMO

¡CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN Y MUCHO MÁS!



Este programa se dirige a educar y no remplaza el consejo del médico o del proveedor de salud.

Programa patrocinado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



[www.vivasaludable.org](http://www.vivasaludable.org)

