



## Reducza su riesgo de diabetes

Más de un cuarto de los estadounidenses adultos tiene prediabetes.<sup>1</sup> Por eso, es importante que sepa qué riesgo corre y cómo puede prevenir y controlar la diabetes.



### Prevenga la diabetes

Dé los pasos necesarios para comer sano, moverse más, dejar de fumar, controlar el estrés y dormir mejor, y únase a un programa de [estilo de vida saludable](#).



### Controle la diabetes

Descubra cómo la alimentación y el ejercicio pueden ayudar a controlar la diabetes y a evitar que la prediabetes avance.



### Obtenga más recursos

Averigüe lo que debe saber sobre la diabetes, como la importancia de medir los niveles de azúcar en la sangre y los beneficios de los medicamentos.



Escanee el código QR o visite [kp.org/diabetes](http://kp.org/diabetes) (haga clic en "Español") para obtener más recursos.

1. CDC.gov/diabetes

Estos son los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái

• Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852  
• Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057