

PREVENGAMOS LA DIABETES...

# Paso a Paso



Todos en la familia teníamos problemas de peso. El doctor nos dijo que corríamos el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Sin embargo, nos tranquilizó. Nos dijo que aunque la diabetes es una enfermedad grave, la podíamos evitar o retardar.

Decidimos actuar de inmediato. Nos propusimos perder un poco de peso. Empezamos a hacer 30 minutos de ejercicio moderado 5 días a la semana. También decidimos comer alimentos saludables.

Tome el primer paso. Hable con su doctor. Para obtener más información, llame al **1-800-438-5383** o visite **[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)** en Internet.

  
Prevenamos  
la Diabetes tipo 2  
Paso a Paso



PREVENGAMOS LA DIABETES...

# Paso a Paso



Todos en la familia teníamos problemas de peso. El doctor nos dijo que corríamos el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Sin embargo, nos tranquilizó. Nos dijo que aunque la diabetes es una enfermedad grave, la podíamos evitar o retardar.

Decidimos actuar de inmediato. Nos propusimos perder un poco de peso. Empezamos a hacer 30 minutos de ejercicio moderado 5 días a la semana. También decidimos comer alimentos saludables.

Tome el primer paso. Hable con su doctor. Para obtener más información, llame al **1-800-438-5383** o visite **www.ndep.nih.gov** en Internet.



Un mensaje del Programa Nacional de Educación en Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Preven­gamos  
la Diabetes tipo 2  
Paso a Paso

4.5" x 5.25"

PREVENGAMOS LA DIABETES...

# Paso a Paso



Tome el primer paso. Hable con su doctor. Para obtener más información, llame al **1-800-438-5383** o visite **www.ndep.nih.gov** en Internet.

Un mensaje del Programa Nacional de Educación en Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



Preven­gamos  
la Diabetes tipo 2  
Paso a Paso

4.5" x 2"

PREVENGAMOS LA  
DIABETES...

# Paso a Paso

Tome el primer paso.  
Hable con su doctor. Para  
obtener más información,  
llame al **1-800-438-5383**  
o visite **www.ndep.nih.gov**  
en Internet.



Preven­gamos  
la Diabetes tipo 2  
Paso a Paso

Un mensaje del Programa Nacional de Educación en Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

2" x 4.75"

PREVENGAMOS LA  
DIABETES...

# Paso a Paso

Todos en la familia teníamos problemas de peso. El doctor nos dijo que corríamos el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Sin embargo, nos tranquilizó. Nos dijo que aunque la diabetes es una enfermedad grave, la podíamos evitar o retardar.

Decidimos actuar de inmediato. Nos propusimos perder un poco de peso. Empezamos a hacer 30 minutos de ejercicio moderado 5 días a la semana. También decidimos comer alimentos saludables.



Tome el primer paso.  
Hable con su doctor. Para  
obtener más información,  
llame al **1-800-438-5383**  
o visite **www.ndep.nih.gov**  
en Internet.



Preven­gamos  
la Diabetes tipo 2  
Paso a Paso

Un mensaje del Programa Nacional de Educación en Diabetes, un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

2" x 10"