

El programa PreventT2 dirigido a cambiar el estilo de vida es parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes y lo conducen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Este programa, ya comprobado, puede ayudarlo a hacer **cambios moderados en su estilo de vida** para disminuir más del 50% el riesgo de contraer

Ningún empleado puede rehusar, retener o denegar servicios a ninguna persona por raza, sexo, edad, color, origen nacional, ascendencia, credo, religión o creencia religiosa, estado marital, genética, orientación sexual, identidad de género y expresión, y/o discapacidad física o mental.

Esta publicación fue apoyada por Grant B01OT009105 de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades a través del Departamento de Salud de Maryland y el Centro de Higiene Mental para la Prevención y el Control de Enfermedades Crónicas. Su contenido es exclusivamente responsabilidad de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Departamento de Salud y Servicios Humanos o el Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland.

Cupos limitados

¡Llame hoy mismo!

**Departamento de Salud
del Condado de Frederick**

**350 Montevue Lane
Frederick, MD 21702**

**Programa de Salud Preventiva
(Telf.) (301) 600-1733
(Fax) (301) 682-5107**

health.frederickcountymd.gov/PreventT2



¡PreventT2 está en su comunidad!

Únase a nosotros en la orientación:

***Interpretación de idiomas y
bonos de autobús están disponibles.***

FCHD 26 de noviembre del 2018

Puede Prevenir la Diabetes Tipo 2 con el Programa PreventT2



PREVENGA ELT2?
Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Frederick County Health Department

➔ **PREVENGA LA DIABETES TIPO 2 CON EL PROGRAMA PreventT2**

Si tiene prediabetes o algún otro factor de riesgo para la diabetes tipo 2, **es hora de que tome el control de su salud**. El programa de cambio de estilo de vida PreventT2 puede ayudarlo a hacer cambios duraderos para prevenir la diabetes tipo 2.



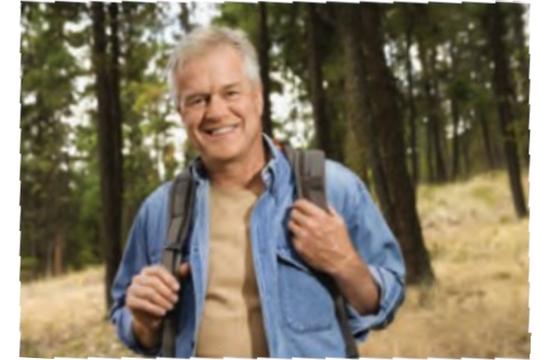
El programa de cambio de estilo de vida PreventT2 le ayuda a **perder peso**, a **ser físicamente más activo** y a **reducir el nivel de estrés**.

➔ **CON PreventT2 USTED OBTIENE:**

- Un programa de eficacia comprobada en la prevención o retraso de la diabetes tipo 2
 - Un instructor capacitado en programas de cambio de estilo de vida que lo orientará y alentará
 - Las habilidades que necesita para perder peso, ser físicamente más activo y manejar sus niveles de estrés
 - Un **programa de un año con reuniones semanales los primeros 6 meses y luego una o dos reuniones mensuales para los siguientes 6 meses**
 - Apoyo de otros participantes con sus mismas metas, ¡y mucha diversión!
-



➔ **HAGA UN CAMBIO ¡COMIENCE HOY MISMO!**



1 de 3 estadounidenses adultos tiene prediabetes. Si usted es una de esas personas, **puede hacer el cambio ahora** para mejorar su salud y prevenir la diabetes tipo 2.

» Realice la prueba en línea “¿tengo prediabetes?” en la siguiente dirección:

www.DidHavePrediabetes.org.

Si el puntaje que obtuvo muestra que está en alto riesgo de tener prediabetes, ¡contacte nuestro programa!

Únase al programa PreventT2 – ¡y así podrá seguir haciendo las cosas que le gustan!