

EL CAMINO A LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES

El Camino a la Prevención de la diabetes es un programa gratuito de prevención de la diabetes en línea que puede ayudarlo a reducir el riesgo o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2. Aprenda sobre la prediabetes, una afección en la que su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, y lo que puede hacer para mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre.



LOS TEMAS INCLUYEN:

TAMAÑOS DE LAS PORCIONES

ACTIVIDAD FÍSICA

NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE

REDUCCIÓN DE PESO

MANEJAR EL ESTRÉS

RECURSOS PARA LA DIABETES

¡REGÍSTRESE HOY!



SNHD
Southern Nevada Health District

VIVA
Saludable

www.vivasaludable.org

El programa tiene fines educativos y no reemplaza el consejo de un médico o proveedor de atención médica.