

1 de cada 3 personas adultas
tiene prediabetes.¹



9 de cada 10 personas
no saben que tienen prediabetes.¹



**¿ESTÁ USTED EN RIESGO
DE TENER PREDIABETES?**

Si está con riesgo de prediabetes, consulte a su proveedor de atención médica y considere adoptar los siguientes cambios en su estilo de vida:

- Visite regularmente a su médico y a su dentista
- Cepílese los dientes dos veces por día y use el hilo dental una vez por día
- Limite las comidas y bebidas que tengan alto contenido de azúcar
- Beba mucha agua corriente fluorada a lo largo del día
- Evite los productos de tabaco y limite las bebidas alcohólicas
- Coma los alimentos adecuados que le recomiende su médico
- Haga ejercicios
- Administre el estrés
- Controle su boca regularmente, para detectar cualquier problema o cambio
- Considere asistir a un Programa Educativo de Prevención de la Diabetes

Para obtener más información:

DolHaveDiabetes.org

ct.gov/dph/diabetes

<https://www.nidcr.nih.gov/OralHealth/Topics/Diabetes/>

