

Prevenir la pre-diabetes es un primer paso importante



Detenga la diabetes a tiempo

Antes de desarrollar diabetes tipo 2, generalmente se sufre de una pre-diabetes: los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficiente como para diagnosticar una diabetes. Más de 54 millones de personas en los Estados Unidos sufren de esta enfermedad.

Si usted sufre de pre-diabetes, puede prevenir el desarrollo de la diabetes a través de los siguientes pasos:

Paso 1 realizar actividad física moderada durante 30 minutos diarios

Paso 2 elegir comidas sanas

Paso 3 reducir el peso corporal de un cinco a un 10 por ciento



Dé un paso en la dirección correcta y controle la pre-diabetes. Visite Personal Health Manager disponible a través de Blue Access[®] for Members y encuentre los registros de seguimiento en línea para la actividad física, las elecciones diarias de comidas y el control del peso corporal.



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.SM



TRS-ActiveCare
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Fuente: Asociación Americana de Diabetes

47901.0108TX TRS SP