

DON'T FEED THE iDIABETES!

How to help your community stay healthy in 3 easy steps



1. KNOW YOUR RISK

Diabetes can increase your risk for health complications, including your heart, eyes, kidneys, and nerves. It is also the seventh-leading cause of death in the United States. Knowing your risk is the key to helping you avoid type 2 diabetes.

Learn more and discover your personal risk at DontFeedTheDiabetes.com



2. TALK TO YOUR DOCTOR

If you are at risk, speak with your doctor about including an A1C test in your regular set of labs. Your A1C shows your average levels of blood sugar over the past three months.

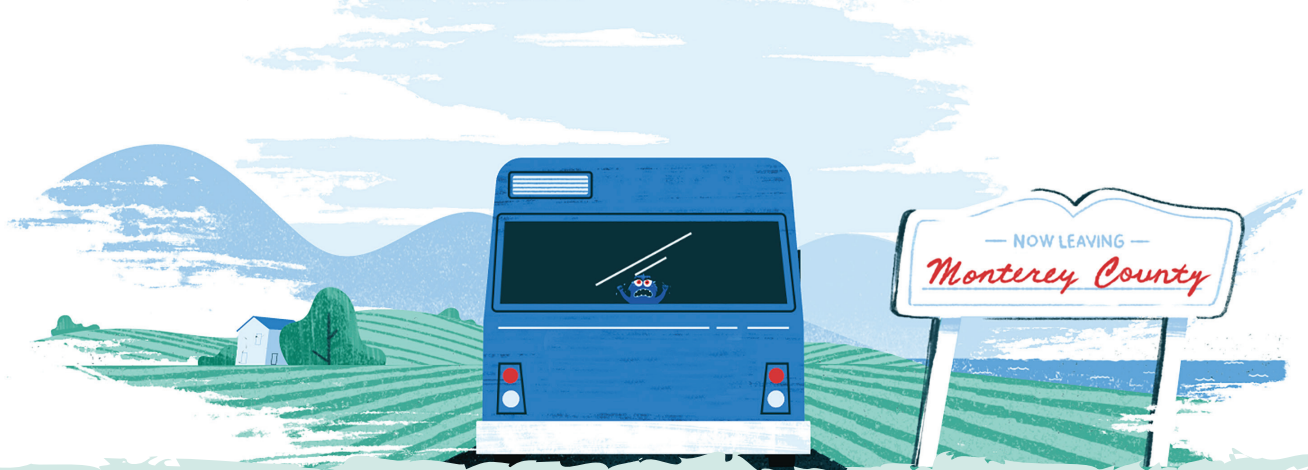
Ultimately, this test helps your doctor diagnose any possibility of prediabetes or type 2 diabetes. If you are already a diagnosed diabetic, this critical test will assist your doctor in setting treatment goals and helping you manage your diabetes. With proper care, you can significantly reduce your risk of health complications.



3. TELL A FRIEND

Now that you know a little bit more about diabetes, please share this information with your friends and family. In fact, more than a third of adults in our country have prediabetes, and 84 percent of them don't know they have it. In most cases, type 2 diabetes, which accounts for 90 to 95 percent of all diagnosed cases of diabetes, can be prevented with lifestyle changes.

Together, we can make better choices for healthier living in Monterey County.



Learn more at
DONTFEEDTHEDIABETES.COM

NO ALIMENTES
A LA
¡DIABETES!

Cómo ayudar a su comunidad a mantenerse saludable en 3 pasos sencillos



1. CONOZCA SU RIESGO

La diabetes puede aumentar su riesgo de complicaciones de salud, incluidas las complicaciones del corazón, los ojos, los riñones y los nervios. También es la séptima causa principal de muerte en los Estados Unidos. Conocer su riesgo es la clave para ayudarle a evitar la diabetes tipo 2.

Obtenga más información y descubra su riesgo personal en DontFeedTheDiabetes.com



2. HABLE CON SU DOCTOR

Si está en riesgo, hable con su médico sobre la inclusión de una prueba de A1C en sus análisis de laboratorio habituales. Su A1C muestra sus niveles promedio de azúcar en la sangre en los últimos tres meses.

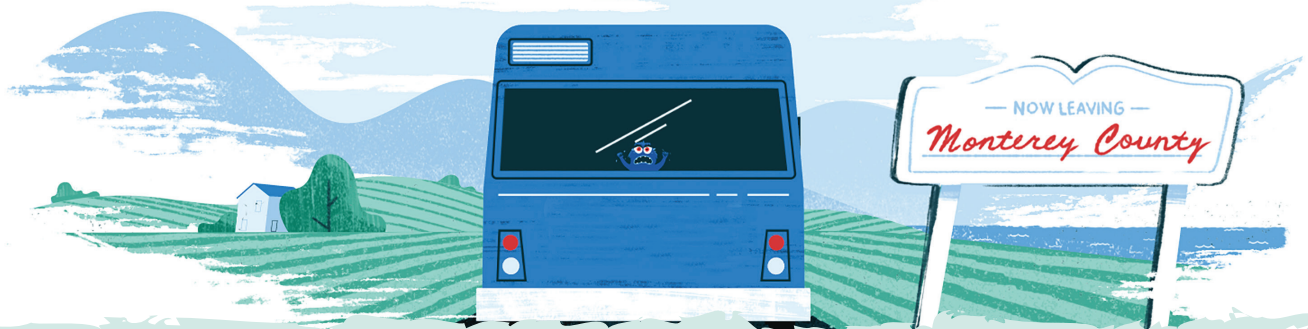
En última instancia, esta prueba ayuda a su médico a diagnosticar cualquier posibilidad de prediabetes o diabetes tipo 2. Si ya es un diabético diagnosticado, esta prueba crítica ayudará a su doctor a establecer objetivos de tratamiento y a controlar su diabetes. Con atención adecuada, puede reducir significativamente su riesgo de complicaciones de salud.



3. DÍGALE A UN AMIGO

Ahora que sabe un poco más sobre la diabetes, comparta esta información con sus amigos y familiares. De hecho, más de un tercio de los adultos en nuestro país tienen prediabetes y el 84 por ciento de ellos no saben que la tienen. En la mayoría de los casos, la diabetes tipo 2, que representa del 90 al 95 por ciento de todos los casos diagnosticados de diabetes, se puede prevenir con cambios en el estilo de vida.

Juntos, podemos tomar mejores decisiones para una vida más saludable en el condado de Monterey.



Obtenga más información en
DONTFEEDTHEDIABETES.COM