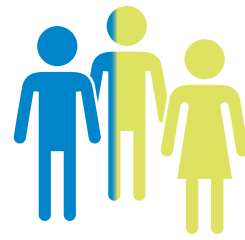


What is Prediabetes?

96 million
American adults
are Prediabetic...

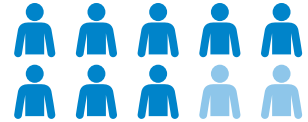


...That's
more than
1 in 3.

If your blood sugar levels are higher than normal but not high enough yet to be diagnosed with Type 2 Diabetes, you are **Prediabetic**.



8 in 10 adults with Prediabetes don't know they have it.



What's at stake?

Being Prediabetic means **you are at higher risk** for:



TYPE 2 DIABETES



STROKE



HEART DISEASE

If you don't take action to address your Prediabetes and end up with **Type 2 Diabetes**, you are at **higher risk for serious health complications** like:



GOING BLIND



LOSING TOES, FEET, OR LEGS



KIDNEY FAILURE



STROKE



HEART DISEASE

Taking these steps to manage your Prediabetes can cut your risk of getting Type 2 Diabetes **in half**:



BEING ACTIVE



EATING HEALTHY



LOSING WEIGHT

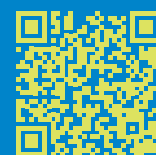
You can do all of these—and more—with Frederick Health's Stop Diabetes program,

in partnership with the CDC's National Diabetes Prevention Program. With this program, you'll get:

- Healthy eating tips and exercise guidance
- Stress management and motivational support
- A dedicated lifestyle coach helping you to reach your goals
- One year of patient support, scheduled at your convenience
- Program personalization and a dedicated program navigator
- Options for in-person classes, distance learning, or online self-paced learning

Visit frederickhealth.org/stopdiabetes or scan the QR code to take our Prediabetes risk assessment survey.

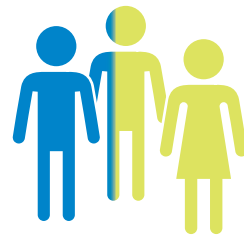
Questions? Call 240-566-3986 or email prediabetes@frederick.health



¿Qué es la prediabetes?

Si sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero aún no lo suficientemente altos como para que le diagnostiquen diabetes tipo 2, usted es **prediabético**.

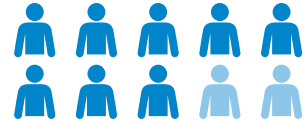
96 millones de adultos estadounidenses son prediabéticos



...Eso es más de **1 en 3**.



8 de cada 10 adultos con prediabetes no saben que la tienen.



¿Qué es lo que está en juego?

Ser prediabético significa que tiene un **mayor riesgo** de tener:



DIABETES TIPO 2



DERRAME



CARDIOPATÍA

Si no toma medidas para abordar su prediabetes y **termina con diabetes tipo 2**, corre un **mayor riesgo** de tener **complicaciones de salud graves** como:



QUEDANDO CIEGO



PERDER DEDOS DE LOS PIES, PIES O PIERNAS



INSUFICIENCIA RENAL



DERRAME



CARDIOPATÍA

Siguiendo estos pasos para controlar su prediabetes puede reducir a la mitad su riesgo de contraer diabetes tipo 2:



ESTANDO ACTIVO



COMIENDO SANO



PERDIENDO PESO

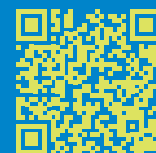
Puede hacer todo esto, y más, con el programa Stop Diabetes de Frederick Health,

en asociación con el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC. Con este programa obtendrá:

- Consejos de alimentación saludable y guía de ejercicio
- Manejo del estrés y apoyo motivacional
- Un entrenador de estilo de vida dedicado que lo ayuda a alcanzar sus objetivos
- Un año de apoyo al paciente, programado a su conveniencia
- Personalización del programa y un navegador de programa dedicado
- Opciones para clases en persona o en línea, aprendizaje a su propio ritmo

Visite frederickhealth.org/stopdiabetes o escanee el código QR para realizar nuestra encuesta de evaluación de riesgos de prediabetes.

¿Preguntas? Llame al 240-566-3986 o envíe un correo electrónico a prediabetes@frederick.health




Frederick Health