



Usted no puede cambiar el pasado



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

www.bcbsil.com

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutua de Reserva Legal, un Concesionario Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

Pero el futuro aún le espera, **especialmente cuando se trata de proteger su salud contra la diabetes tipo 2.**

Los estudios recientes muestran que mantener un peso saludable, permanecer activo la mayoría de la semana e ingerir comidas bajas en grasa y con alto contenido en frutas, verduras y cereales integrales, puede prevenir o retrasar el comienzo de la diabetes tipo 2.*

Asimismo, es importante examinar sus factores de riesgo por desarrollar esta condición, los cuales incluyen edad, obesidad, historial médico familiar con respecto a la diabetes, intolerancia a la glucosa, inactividad y origen/raza.

No hay como el presente. Adopte ahora mismo algunos cambios saludables y estos le ayudarán a que la diabetes tipo 2 sea cosa del pasado.

**Fuente: American Diabetes Association*