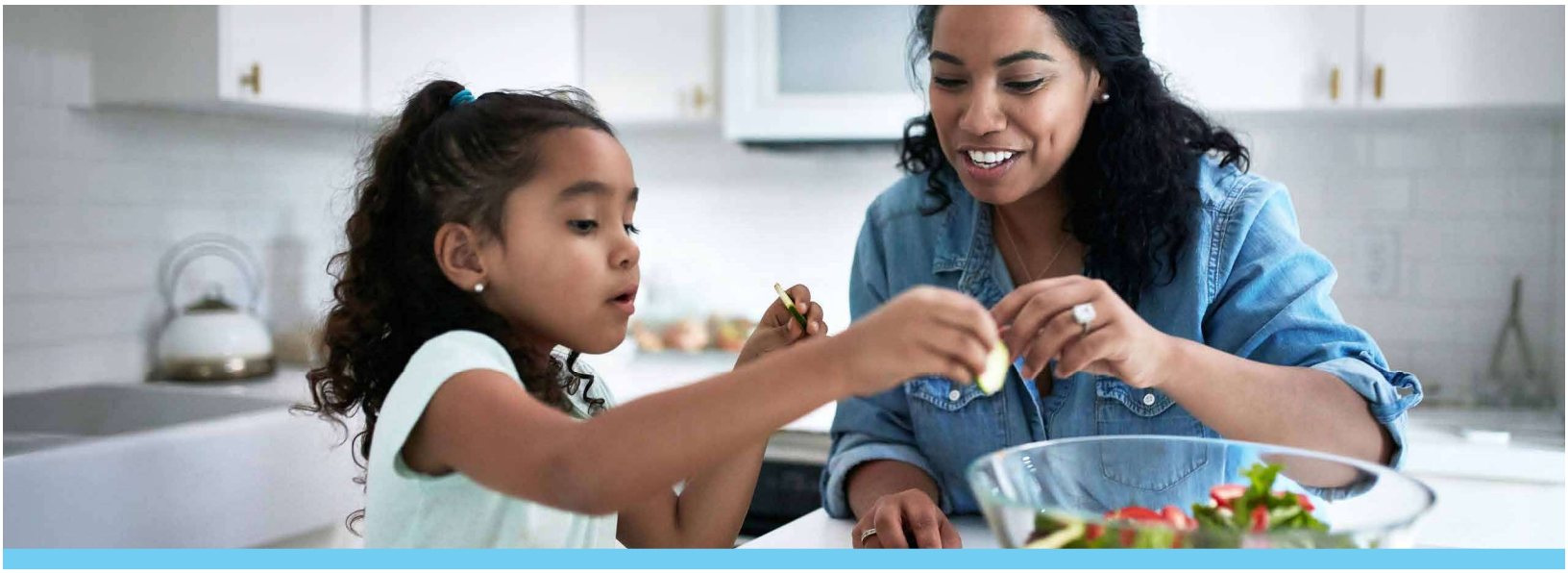


Take steps to prevent and manage diabetes

Diabetes can affect anyone — at any age. Risk factors include carrying extra weight, a family history of diabetes, and a history of gestational diabetes.[1] If you think you may be at risk, small lifestyle changes can make a big difference.

Preventing diabetes

Nearly 1 in 3 American adults have prediabetes — but 81% don't know it.[2] If they don't take action, prediabetes can progress to Type 2 diabetes, which is harder to manage.[3] The good news? Prediabetes can often be reversed with healthy eating and physical activity habits.

Lifestyle changes that work

Improved diet, regular activity, and modest weight loss can reduce your risk of developing Type 2 diabetes by up to 58% — or 71% if you're over 60.[4] If you have diabetes, these same steps may also help you manage your condition.

Daily tips for a healthier you

- Maintain a healthy weight
- Aim for at least 150 minutes of exercise each week
- Eat a balanced diet and cut back on sugar
- Choose water over sugary drinks
- Quit smoking
- Get regular checkups

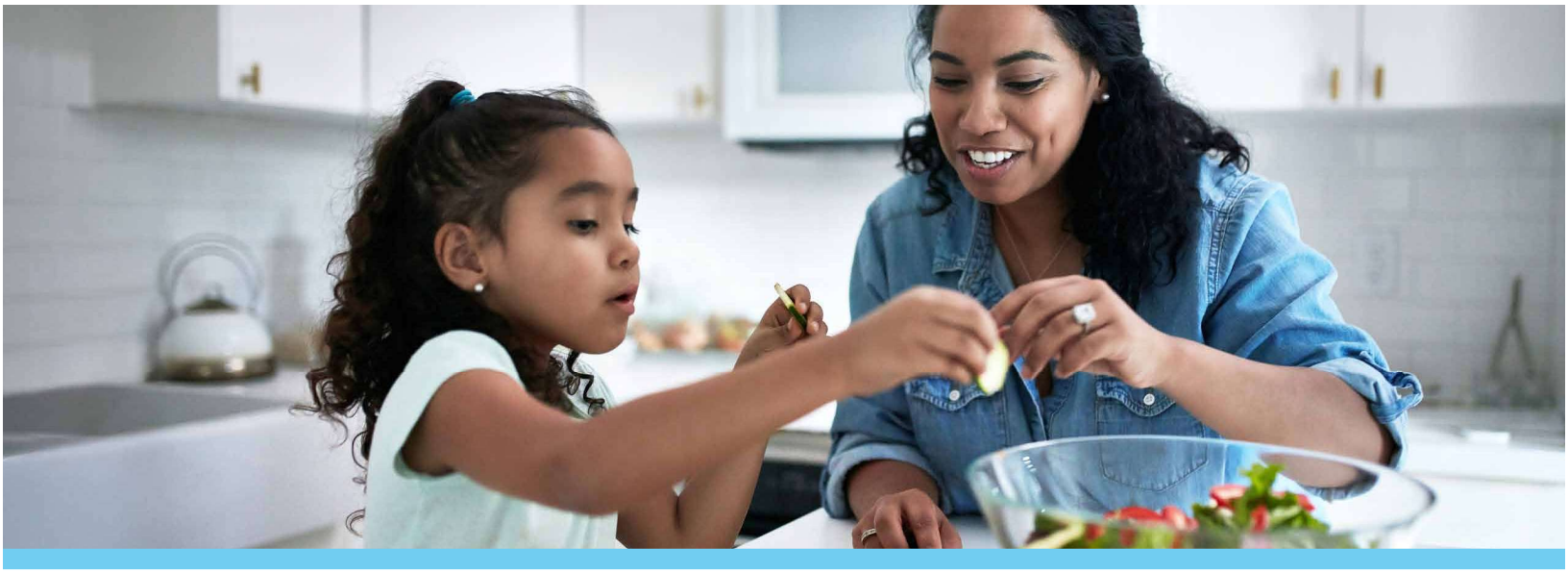
Even small steps can lead to lasting improvements in your health. Know your risk and ask your doctor about getting screened. kp.org/diabetes

1. "Diabetes Risk Factors," Centers for Disease Control and Prevention, May 15, 2024. **2.** "*Do I Have Prediabetes?* Campaign," Centers for Disease Control and Prevention, May 15, 2024. **3.** "The Surprising Truth About Prediabetes," Centers for Disease Control and Prevention, May 15, 2024. **4.** "Diabetes Prevention Program," National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, accessed April 28, 2025.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057

KAISER PERMANENTE®

1644126089 May 2025



Tome medidas para prevenir y controlar la diabetes

La diabetes puede afectar a cualquier persona, independientemente de la edad. Los factores de riesgo incluyen sobrepeso, antecedentes familiares de diabetes y antecedentes de diabetes gestacional.[1] Si cree que podría estar en riesgo, hacer pequeños cambios en el estilo de vida puede hacer la diferencia.

Prevención de la diabetes

Prácticamente 1 de cada 3 adultos estadounidenses tienen prediabetes, pero el 81 % de ellos no lo saben.[2] Si no toman medidas, la prediabetes puede progresar a diabetes de tipo 2, que es más difícil de controlar.[3] ¿La buena noticia? La prediabetes a menudo puede revertirse con hábitos de alimentación saludable y actividad física.

Cambios en el estilo de vida que funcionan

Llevar una mejor alimentación, hacer actividad con regularidad y perder peso moderadamente pueden reducir el riesgo de tener diabetes de tipo 2 hasta en un 58 %, o 71 % en personas con más de 60 años.[4] Si tiene diabetes, estas mismas medidas también pueden ayudarle a controlar su condición.

Consejos diarios para estar más sano

- Mantenga un peso saludable.
- Intente hacer al menos 150 minutos de ejercicio a la semana.
- Lleve una alimentación equilibrada y reduzca el consumo de azúcar.
- Elija tomar agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Deje de fumar.
- Hágase exámenes médicos periódicos.

Incluso dando pequeños pasos puede lograr mejoras en su salud que perduren en el tiempo. Conozca su riesgo y hable con su médico sobre las pruebas de detección que puede hacerse. kp.org/diabetes (haga clic en "Español").

1. *Diabetes Risk Factors*, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), 15 de mayo de 2024. **2.** Campaña *Do I Have Prediabetes?,* Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 15 de mayo de 2024. **3.** *The Surprising Truth About Prediabetes*, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 15 de mayo de 2024. **4.** *Diabetes Prevention Program*, Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases), consultado el 28 de abril de 2025.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057

KAISER PERMANENTE®

1644126089 May 2025