**No Alimente a la Diabetes - Mes Nacional de Concientización sobre la Diabetes 2021 - Texto del boletin informativo**

|  | **TEXTO DEL BOLETÍN** |
| --- | --- |
| **IMAGEN** | Descargar imagen: Diabetes Month Badge SPANISH - DFTD NDAM 2021 - TOOLKIT.jpg |
| **COPIA # 1**  **(CORRA LA VOZ)** | Noviembre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Diabetes. Más del 45 por ciento de los adultos del condado de Monterey tienen prediabetes o diabetes tipo 2. Es más importante que nunca que trabajemos juntos para tomar mejores decisiones que nos conlleven a una vida más saludable en nuestra comunidad. No Alimente a la Diabetes mantiene informado a nuestro condado con recursos y programas para ayudar a prevenir o controlar la diabetes tipo 2.  **Visite la página web del kit de herramientas del Mes Nacional de Concientización sobre la Diabetes para ayudar a difundir el mensaje con sus vecinos, colegas, familiares y amigos.** El kit de herramientas hace que sea fácil (tan sencillo como copiar y pegar) el compartir y conectar a nuestra comunidad con los recursos y programas en una amplia gama de plataformas.  [www.DontFeedTheDiabetes.com/NationalDiabetesMonth](http://www.DontFeedTheDiabetes.com/NationalDiabetesMonth) |
| **TEXTO # 2**  **(TOME ACCIÓN)** | ¿Cómo puedo ayudar a mi comunidad a mantenerse saludable y mantener la diabetes tipo 2 fuera del condado de Monterey durante el Mes Nacional de Concientización sobre la Diabetes? Gran pregunta. No Alimente a la Diabetes cuenta con tres sencillos pasos que puede hacer hoy.  **Paso 1: Conozca su riesgo**  La diabetes puede aumentar su riesgo de complicaciones de salud, incluyendo complicaciones con el corazón, los ojos, los riñones y los nervios. También es la séptima causa 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 [www.DontFeedTheDiabetes.com](http://www.DontFeedTheDiabetes.com) haciendo clic en el botón de “What’s Your Risk?” (¿Cuál es su riesgo?).  **Paso 2: Hable con su doctor**  Si está en riesgo, hable con su doctor sobre la inclusión de una prueba de A1C en sus análisis de laboratorio habituales. Su A1C muestra sus niveles promedio de azúcar en sangre durante 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 ha sido diagnosticado con diabetes, esta prueba crítica ayudará a su médico a establecer objetivos de tratamiento y a controlar su diabetes. Con la atención adecuada, usted puede reducir significativamente el riesgo de complicaciones de salud.  **Paso 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, la cual representa del 90 al 95 por ciento de todos los casos diagnosticados de diabetes, puede ser prevenida con cambios en el estilo de vida.  Juntos, podemos tomar mejores decisiones para una vida más saludable en el condado de Monterey. |