

# November IS

# DIABETES

# AWARENESS MONTH!

## What is pre-diabetes?

A health condition where blood sugar levels are higher than normal but not high enough yet to be diagnosed as type 2 diabetes. Sometimes there are no symptoms.



## What is Diabetes?

A health condition where your body doesn't make enough insulin. This leaves too much blood sugar in your body which can cause many health issues.



## What are the symptoms of Diabetes?

- Urinate often
- Very hungry
- Feel very tired
- Blurry vision
- Lose weight without trying



Prediabetes is really common – 96 million US adults have it but many do not know it. The good news is that prediabetes can be reversed through eating healthy, not drinking or smoking, exercising, and getting your blood pressure, glucose, and cholesterol screenings!



(713) 462-6565



SBCHC.net



SBCHC.net



Know your risk!  
Schedule your wellness visit today!



# ¡Noviembre es el

# MES DE LA PREVENCIÓN

# DE LA DIABETES!

## ¿Qué es la prediabetes?

Una condición de salud en la que los niveles de azúcar en la sangre son más elevados de lo normal, pero no lo suficiente para ser diabetes de tipo 2. A veces no hay síntomas.



## ¿Qué es la diabetes?

Una enfermedad en la que el cuerpo no produce suficiente insulina. Esto provoca un exceso de azúcar en la sangre que puede causar muchos problemas de salud.



## ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

- Orinar a menudo
- Mucha hambre
- Se siente muy cansado
- Visión borrosa
- Perder peso sin intentarlo



La prediabetes es muy común: 96 millones de adultos estadounidenses la tienen, pero muchos no lo saben. La buena noticia es que la prediabetes puede revertirse comiendo sano, no bebiendo ni fumando, haciendo ejercicio y haciéndose revisiones de la tensión arterial, la glucosa y el colesterol.



(713) 462-6565



SBCHC.net



SBCHC.net



¿Conoce usted su riesgo?  
Programe hoy mismo su visita de bienestar.