

# Hábitos Saludables para la Prevención de la Diabetes

¿Cuál fue su lectura más reciente de glucosa (*azúcar*) en la sangre? Si su glucosa en la sangre es más alta de lo normal, pero no lo suficientemente alta como para ser considerada diabetes, es posible que tenga prediabetes.

Más de 1/3 de los adultos estadounidenses tienen diabetes. La mayoría de las personas no saben que la tienen. Las investigaciones demuestran que los hábitos saludables pueden prevenir o retrasar que la prediabetes se convierta en diabetes. Estos hábitos saludables pueden mejorar más que solo la glucosa en la sangre, pueden mejorar su salud en general.

## Hábitos Saludables para la Prevención de la Diabetes

- Serie grupal semanal de 3 partes
- Enseñadas por expertos en diabetes y bienestar
- Telefónicas (*unirse a través de un enlace de correo electrónico o por teléfono*)
- Conozca qué hábitos saludables pueden prevenir o retrasar la diabetes
- Desarrolle su propio Plan de Acción
- Clases disponibles en inglés y español



## Elegibilidad

Este es un beneficio de seguro para las personas con Banner Medicare Advantage.

### ¿Quiénes deberían asistir?

- Las personas que han sido diagnosticadas con prediabetes.
- Las personas que han tenido niveles elevados de glucosa en la sangre, pero no han sido diagnosticadas con diabetes.
- Las personas que quieren prevenir la diabetes.

## Horario

- Serie 1:  
3/6/2025 | 3/12/2025 | 3/20/2025
- Serie 2:  
7/10/2025 | 7/17/2025 | 7/24/2025
- Serie 3:  
9/4/2025 | 9/11/2025 | 9/18/2025
- Serie 4:  
10/30/2025 | 11/6/2025 | 11/13/2025

La serie en inglés es de 10 a.m. a 11 a.m.  
La serie en español es de 2 p.m. a 3 p.m.

Para registrarse, favor de llamar al 602-230-CARE (2273).

Para obtener más información sobre sus otros beneficios de bienestar, visite [www.BannerHealth.com/MA](http://www.BannerHealth.com/MA). Si tiene preguntas, llame al 480-684-5090.

Para acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas o si tiene preguntas, por favor llame a nuestro Centro de Atención al Cliente, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana. O bien visite [www.BannerHealth.com/MA](http://www.BannerHealth.com/MA).

Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP 877-874-3930, TTY 711

Banner Medicare Advantage Prime HMO 844-549-1857, TTY 711

Y0152\_PHpr72625\_C