

# ¿Prediabetes?

*Podemos ayudar con eso.*



¿Sabía que la alimentación saludable y el ejercicio pueden revertir la prediabetes? Incluso una pequeña pérdida de peso puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Su plan de salud incluye Atención para la diabetes, operado por Onduo, un programa que le brinda las herramientas y el entrenamiento personal para ayudarle a mejorar su salud.

## Está en riesgo de prediabetes si:



- Tiene sobrepeso
- Tiene 45 años o más
- Tiene un padre o hermano con diabetes tipo 2
- No hace ejercicio 3 o más veces por semana
- Tiene síndrome de ovario poliquístico o diabetes gestacional



## Con Atención para la diabetes, usted recibirá:



- Seguimiento fácil de las comidas y la nutrición desde la aplicación Health Weight
- Orientación sobre nutrición y estilo de vida de su entrenador personal
- Desafíos saludables para ayudarle a comer bien y moverse más

Además, todo está incluido en su plan de salud sin costo adicional para usted.

Visite [join.onduo.com/BlueAdvantage](https://join.onduo.com/BlueAdvantage) para inscribirse hoy mismo.



**BlueAdvantage  
Administrators of Arkansas**

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Onduo LLC es una compañía independiente que ofrece control de la salud de la diabetes para los miembros elegibles de Arkansas Blue Cross and Blue Shield, Health Advantage y BlueAdvantage Administrators of Arkansas, licenciarios de Blue Cross and Blue Shield Association.