

Entonces, usted tiene prediabetes... ¿y ahora qué?



La prediabetes significa que su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es mayor de lo normal, pero no es lo suficientemente alto como para diagnosticarle diabetes. Esta afección aumenta su riesgo de diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca.

¿Qué puede hacer al respecto?

La buena noticia es que existe un programa que puede ayudarlo.

El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, dirigido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), utiliza un método que se ha comprobado que previene o retrasa la aparición de diabetes tipo 2.

Al mejorar sus elecciones de alimentos y al aumentar la actividad física, su objetivo será perder del 5 % al 7 % de su peso corporal, es decir, de 10 a 14 libras (4.5 a 6 kilos) en el caso de una persona que pesa 200 libras (90.70 kilos).

Estos cambios en el estilo de vida pueden reducir su riesgo de tener diabetes tipo 2 a más de la mitad.

¿Cómo funciona el programa?

Como parte de un grupo, usted trabajará con un instructor sobre prevención de la diabetes capacitado y con otros participantes a fin de aprender las habilidades que necesita para hacer cambios en su estilo de vida que sean duraderos. Aprenderá a alimentarse en forma saludable, a incorporar actividad física a su vida, a manejar el estrés, a mantenerse motivado y a resolver problemas que pueden interferir en los cambios saludables.

El programa dura un año y consta de 16 sesiones que se realizan alrededor de una vez a la semana y de seis a ocho sesiones más en las que se reúnen una vez al mes. Al avanzar en el programa junto con otras personas que tienen prediabetes, pueden celebrar los logros mutuamente y trabajar en forma conjunta para superar los desafíos.

Algunos planes de seguro cubrirán el costo del programa. Verifique con su proveedor de seguro para ver si está cubierto. Además, algunos lugares que ofrecen el programa ajustarán el costo que usted pague en función de sus ingresos.

¿Por qué debería tomar decisiones en este momento?

Si no pierden peso y no hacen actividad física en forma moderada, muchas personas con prediabetes tendrán diabetes tipo 2 en el término de cinco años. La diabetes tipo 2 es una afección grave que puede provocar problemas de salud, como ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, ceguera, daño al riñón o pérdida de los dedos de los pies, los pies o las piernas. **AHORA es el momento de ocuparse de su salud y hacer un cambio.**

Características del programa:

- Instructor capacitado para brindarle orientación y ayudarlo personalmente o en línea
- Un programa aprobado por los CDC
- Apoyo grupal
- Habilidades que le ayudan a perder peso, a hacer más actividad física y a manejar el estrés

Qué dicen los participantes...

"Me encanta tener una instructora sobre estilo de vida. ¡Nos ha brindado información muy útil, me ayudó a cumplir con el programa y a mantener una actitud positiva!"

—Bruce

"Estoy muy emocionada porque la semana pasada fui al médico y todos mis valores habían disminuido y, oficialmente, ya no tengo prediabetes".

—Vivien

¡Inscríbese hoy mismo en un programa que se lleve a cabo cerca de su hogar!

Para encontrar un programa en nuestra área que forme parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, visite [cdc.gov/diabetes/prevention](https://www.cdc.gov/diabetes/prevention).



Prevent Diabetes **STAT** | Screen / Test / Act Today™

