



## Cambio de estilo de vida- No lo haga solo



### ¿Tiene sobrepeso? ¿Está preparado para el cambio?

El sobrepeso y la falta de actividad lo pone en riesgo de padecer prediabetes

### ¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es un problema de salud en que el nivel de azúcar en la sangre de una persona es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para ser diagnosticado como diabetes. Si una persona no hace ningunos pequeños cambios, es casi seguro que la diabetes se convierta en una realidad. *La buena noticia es que los pequeños cambios pueden prevenir o retrasar la aparición de la prediabetes y diabetes tipo 2.*

### Prevención, ¿por qué?

- Insuficiencia renal
- Ceguera
- Enfermedad del corazón
- Amputación
- Además, un nivel alto de azúcar en la sangre puede hacer que se sienta cansado y que no se sienta lo mejor posible.

### ¡OBJETIVO del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes!

Las investigaciones han demostrado que las personas que completan el programa **reducen el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en un 58% Las personas mayores de 60 años reducen su riesgo en un 71%**

El objetivo del programa es:

- pérdida de peso del 5 al 7% del peso actual
- aumento de la actividad física a 150 minutos por semana.

### ¿En qué consiste?

Prevenga el T2 es parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes dirigido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés). Es un programa de cambio de estilo de vida que tiene una duración de un año. **Está dirigido por un asesor de salud que está ahí para ayudarle en su camino. En los primeros 6 meses aprenderá:**

- Comer sano sin renunciar a los alimentos que le gustan
- Incorporar la actividad física a su apretada agenda
- Cómo lidiar con el estrés
- Cómo hacer frente a los retos que pueden arruinar su trabajo duro – cómo elegir comida sana cuando sale a comer fuera
- Cómo reencaminarse si se desvía del plan – porque todo el mundo se desvía de vez en cuando.

**En los segundos 6 meses,** desarrollará las habilidades que ha aprendido y mantendrá sus cambios positivos. Revisará los objetivos, el seguimiento de los alimentos y la actividad física, el mantenimiento de la motivación y la superación de las barreras. Los segundos 6 meses son esenciales para ayudarle a mantener sus nuevos hábitos.

**Si está interesado en saber más,** consulte el sitio web de Healthy Washington County <https://healthywashingtoncounty.com/national-diabetes-prevention-program/> para sesiones informativas o clases cerca de usted o llame a

**Milly Lewis CHW, CNA 1-301-800-1291**



Use el código QR para obtener información sobre la Prueba de riesgo de prediabetes.