

Diabetes **PUEDE** prevenirse.

NC libre de diabetes puede ayudar

Si tiene prediabetes, un Programa de Prevención de Diabetes (DPP) puede ayudarle a reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 por 58%.² DiabetesFreeNC.com puede ayudarle a encontrar un DPP en Carolina del Norte.

Todos los programas ofrecidos en DiabetesFreeNC.com duran un año y están aprobados por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades. Un consejero entrenado le guiará por 16 o más clases de una hora en los primeros seis meses, seguido por seis o más clases de mantenimiento en los siguientes seis meses.



Durante el programa de 12 meses usted:

- Empoderarse para tomar decisiones de alimentación saludable y elecciones de actividades físicas.
- Aprender estrategias para lograr y mantener un peso saludable
- Identificar maneras para manejar estrés
- Implementar estrategias para mantenerse motivado
- Recibir apoyo de otros participantes trabajando en metas similares

¿Está listo para tomar el siguiente paso? ¿Qué le describe mejor?

- *Planeo incrementar mi actividad física y cambiar la forma que como para perder peso en los siguientes seis meses.*

¡Está pensándolo! Aprenda más sobre prediabetes y DPP en **DiabetesFreeNC.com**.

- *Planeo incrementar mi actividad física y cambiar mi alimentación para perder peso en el siguiente mes.*

¡Se está preparando! Elija un DPP que sea conveniente para usted en **DiabetesFreeNC.com**.

- *Me he inscrito o estoy participando actualmente en un DPP para aprender formas que me ayuden a incrementar mi actividad física y cambiar la forma en que me alimento para perder peso.*

¡Lo está logrando! Manténgase motivado en **MyEatSmartMoveMore.com**.

- *He completado un DPP y ajustado mi estilo de vida en los últimos 6 meses para incluir lo que he aprendido.*

¡Lo mantiene! Manténgase inspirado en **MedInsteadofMeds.com**.



North Carolina Public Health
Working for a healthier and safer North Carolina
Everywhere. Everyday. Everybody.

Referencias:

1. Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Programa Nacional de Prevención de Diabetes. Acceso en www.cdc.gov/diabetes/prevention/prediabetes-type2 en el 8 de febrero del 2017.
2. Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales. Programa de Prevención de Diabetes. Acceso en niddk.nih.gov/about-niddk/research-areas/diabetes/diabetes-prevention-program-dpp en el 8 de febrero del 2017.

Prevenga la diabetes tipo 2

Determine si tiene prediabetes y lo se puede hacer acerca de ella.

¿QUÉ ES PREDIABETES?

La Prediabetes significa que el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre de una persona es más alta que lo normal, pero no es lo suficientemente alta aún para ser diagnosticado con diabetes tipo 2. Las personas con prediabetes están en camino a tener diabetes tipo 2 y tienen un mayor riesgo de apoplejías, enfermedades cardíacas y otros problemas médicos serios.

Hacer cambios de estilo de vida y perder peso puede revertir la prediabetes. Lo más pronto que alguien sea diagnosticado con prediabetes e inicie a realizar cambios, podrá prevenir más la Diabetes Tipo 2. Conozca su riesgo ahora.

1 de 3

adultos tiene prediabetes.¹

15%–30%

de personas con prediabetes desarrollan diabetes tipo 2 dentro de 5 años si no hay intervención.¹

¿Tengo riesgo de padecer diabetes tipo 2?

Responda éstas siete simple preguntas. Por cada respuesta de "sí" ingrese el número de puntos mencionados. Todas las respuestas de "No" tienen 0 puntos

	SÍ	NO	
1. ¿Es una mujer que ha tenido un bebé con un peso mayor de 9 libras al nacer?	1	0	☐
2. ¿Tiene hermanos o hermanas con diabetes?	1	0	☐
3. ¿Tiene un padre/madre con diabetes?	1	0	☐
4. Encuentre su altura en la tabla. ¿Pesa igual o más que el peso establecido para su altura?	5	0	☐
5. ¿Es más joven que 65 años y no tiene mucha o nada de ejercicio en un día típico?	5	0	☐
6. ¿Está entre 45 y 64 años de edad?	5	0	☐
7. ¿Es mayor de 65 años?	9	0	☐

Ponga su puntuación en la caja

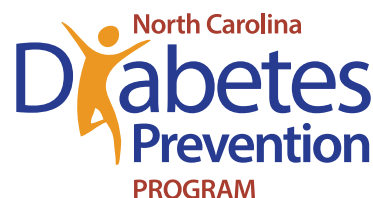
TOTAL

Agregue su puntuación. Si el total es mayor de nueve puntos o más, su riesgo es alto de tener prediabetes. Podrá ser elegible a participar en un Programa de Prevención de Diabetes, disponibles en DiabetesFreeNC.com.

PESO DE RIESGO

Altura	Peso Libras	Altura	Peso Libras	Altura	Peso Libras
4'10"	129	5'4"	157	5'11"	193
4'11"	133	5'5"	162	6'0"	199
5'0"	138	5'6"	167	6'1"	204
5'1"	143	5'7"	172	6'2"	210
5'2"	147	5'8"	177	6'3"	216
5'3"	152	5'9"	182	6'4"	221
		5'10"	188		

Elija un programa que funcione mejor para usted.



Los Programas de Prevención contra la Diabetes están disponibles en Carolina del Norte. Las clases se pueden tomar en persona, en línea o en combinación. Todas las clases usan un currículo que es aprobado por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Sin importar el método de entrega que usted elija, usted aprenderá maneras de mejorar su alimentación, incrementar su actividad física y reducir estrés. Las clases en el sitio y clases combinadas se ofrecen en ciertos condados alrededor del estado. Las clases en línea están disponibles en cualquier lado donde tenga una conexión a internet. Para aprender más sobre el programa o registrarse a una clase, visite DiabetesFreeNC.com.

¿Cómo me inscribo en un DPP?

- Hable con un proveedor médico para ser evaluado por prediabetes.
- Visite DiabetesFreeNC.com para mayor información.

Si está inscrito en Medicare, puede ser elegible a cobertura de un DPP desde abril 2018.

“Mi doctor me dijo que tengo prediabetes. Sé que tenía que hacer algo. Mi glucosa era 127 y A1c fué 5.9. En la mañana del domingo en camino al trabajo escuché sobre este Programa de Prevención contra la Diabetes en el radio. Inmediatamente los contacté para inscribirme al programa. Hoy estoy emocionado de reportar que he perdido 10 libras, y mi glucosa en la sangre ha mejorado.”

—Participante del Programa de Prevención de Diabetes

Para mayor información o para registrarse en un programa, visite DiabetesFreeNC.com