

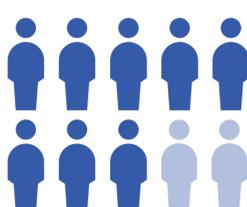
# Prevenir la diabetes tipo 2

Hablar con sus pacientes sobre el cambio de estilo de vida

## Amenaza de prediabetes



96 millones de adultos —más de 1 de cada 3— tienen prediabetes



Más de 8 de cada 10 adultos no saben que tienen prediabetes

La prediabetes aumenta el riesgo de:



La diabetes tipo 2



Enfermedad cardíaca



Accidente cerebrovascular

Si sus pacientes tienen prediabetes, perder peso por:



Tener una alimentación saludable



Ser más activo

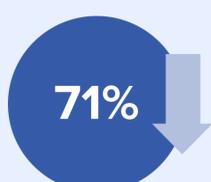
Puede reducir su riesgo de contraer diabetes tipo 2 a la mitad

## Programa de cambios de estilo de vida

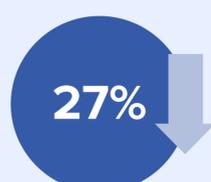
El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes liderado por los CDC se ha comprobado que ayuda a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Se basa en la investigación que ha demostrado:



58% menor incidencia de diabetes tipo 2 después de la pérdida de peso de 5 a 7% de peso corporal logrado al reducir las calorías y aumentar la actividad física a al menos 150 minutos por semana



71% menos incidencia de diabetes tipo 2 para personas mayores de 60 años



27% menos incidencia de diabetes tipo 2 en los participantes del programa de cambios de estilo de vida después de 15 años

El programa de cambio de estilo de vida provee:



Un instructor capacitado de estilo de vida



Currículo aprobado por los CDC



Apoyo grupal en el transcurso de un año



Un año completo de reuniones en persona o en línea

Sus pacientes aprenderán a hacer cambios de vida alcanzables y realistas



Comer alimentos saludables



Manejar el estrés



Incorporar la actividad física en su rutina diaria



Resolver problemas que se interponen en la manera de cambios saludables

## Requisitos del programa

18+

Mayores de 18 años



Sobrepeso



Tener un diagnóstico de prediabetes



Diagnóstico previo de diabetes gestacional

## Cómo puede ayudar a sus pacientes



Pruebe a sus pacientes en riesgo para detectar prediabetes



Referir a sus pacientes con prediabetes a un programa de cambio de estilo de vida aprobado por los CDC

Aprenda más de los CDC y encuentre un programa aprobado de cambio de estilo de vida en

[www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention/index.html](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention/index.html)