



Para aprender más

Estos son algunos recursos para la prevención de la diabetes tipo 2:

1. Información básica sobre la diabetes
<http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/index.html>
2. CDC: ¿Qué es la diabetes?
<http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html>
3. CDC: Controle su diabetes
<http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/resources/controle-su-diabetes.html>
4. CDC: Vivir con diabetes
<http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/index.html>
5. CDC: Coma bien
<http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eatright.html>
6. CDC: Informe Nacional de Estadísticas de la Diabetes, 2014
<http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/informenacionalestad%C3%ADsticasdiabetes2014.pdf>
7. CDC: Diabetes gestacional
http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/pdf/gestationdiabetes_sp.pdf
8. CDC: La salud antes de concebir (preconcepción) y la diabetes... es importante
<http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/preconception-diabetes.pdf>
9. CDC: Guía de servicios comunitarios de prevención
<http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/programs/community-services.html>
10. IDF: Atlas de la Diabetes de la FID, edición 2014
<http://www.idf.org/sites/default/files/attachments/NAC%20sintesis%20regional.pdf>



Para aprender más

11. American Diabetes Association: Planificación de las comidas
<http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/?loc=ff-es-slabnav>
12. American Diabetes Association: ¿Qué voy a comer?
<http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/?loc=ff-es-slabnav>
13. American Diabetes Association: Perder peso
<http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/perder-peso/?loc=ff-es-slabnav>
14. American Diabetes Association: Actividad Física
<http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/condicion-fisica/?loc=ff-es-slabnav>
15. CDC: Manejo del estrés
<http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/ManejoEstres/index.html>
16. CDC: Obesidad y sobrepeso
<http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/disabilityandhealth/obesity.html>
17. CDC: Los efectos del sobrepeso y la obesidad en la salud
<http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/effects.html>
18. NIH: ¿Corro el riesgo de que me dé diabetes tipo 2? Qué hacer para reducir el riesgo de padecer diabetes
<http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/corro-el-riesgo-de-que-me-de-diabetes-tipo-2-que-hacer-para-reducir-el-riesgo-de-padecer-diabetes/Pages/index.aspx>
19. NIH: Cómo prevenir los problemas de la diabetes: Controle la diabetes
<http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/como-prevenir-problemas-diabetes/Pages/index.aspx>



Para aprender más

20. NIH: Cómo prevenir los problemas de la diabetes: Mantenga sanos el corazón y los vasos sanguíneos
<http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/como-prevenir-problemas-diabetes/Pages/mantenga-sanos-el-corazon-y-los-vasos-sanguineos.aspx>
21. NIH: Cómo controlar la diabetes todos los días
<http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/guia-para-personas-diabetes-tipo-1-tipo-2/Pages/daily.aspx>
22. NIH: Lo que usted debe saber sobre el conteo de carbohidratos y la diabetes
<http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/carbohidratos-diabetes/Pages/index.aspx>
23. FDA: Información en español sobre la seguridad de los alimentos
<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/EnEspañol/default.htm>
24. FDA: Manipulación segura de los alimentos: Lo que usted debe saber
<http://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/BuyStoreServeSafeFood/ucm261926.htm>
25. MedlinePlus: Tamaño de las porciones
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000337.htm>
26. NIH: Cuatro pasos clave para ayudarlo a controlar su diabetes y vivir una vida larga y activa
<http://ndep.nih.gov/i-have-diabetes/TengoDiabetes.aspx>
27. National Heart, Lung, and Blood Institute: ¿Qué es la enfermedad coronaria?
<http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/cad>



Para aprender más

28. Smokefree.gov: Preparación de un plan para dejar de fumar
<http://espanol.smokefree.gov/preparacion-de-un-plan-para-dejar-de-fumar>
29. USDA: Disfrute de sus alimentos, pero coma menos
<http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet18EnjoyYourFood-sp.pdf>
30. USDA: Cómo preparar platos saludables
<http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet7BuildAHealthyMeal-sp.pdf>
31. USDA: La serie 10 consejos de educación en nutrición
<http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish-10tips>



Para aprender más

Recursos desarrollados por el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)

El NDEP (por sus siglas en inglés) es una iniciativa conjunta patrocinada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Está basada en una asociación entre organizaciones públicas y privadas que se interesan en el estado de salud de sus miembros.

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/index.htm/>
(disponible sólo en inglés).

Bienvenido a la Ciudad de las Excusas

- Afiche para ayudar a las personas a identificar las barreras para no hacer actividad física.
- Incluido en CD-ROM suplementario del Kit “El camino hacia la buena salud”.

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/21-road-to-health-city-of-excuses-spanish.pdf>

Cartel del Semáforo

- Afiche que ayuda a personas a identificar maneras de hacer elección de alimentos saludables.

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/26-road-to-health-traffic-light-poster-small-spanish.pdf>

Diabetes *HealthSense*

- Una biblioteca en línea de recursos para vivir bien.
- Diseñado para proporcionar a las personas con diabetes, personas en riesgo de la enfermedad, y aquellos que se preocupan por ellos, fácil acceso a herramientas y programas útiles.

<http://ndep.nih.gov/resources/diabetes-healthsense/index.aspx?terms=44 - dhs-result>



Para aprender más

Etiqueta Nutricional

- Afiche de la etiqueta de nutrición.
- Incluido en CD-ROM suplementario del Kit “El camino hacia la buena salud”.

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/23-road-to-health-nutrition-labels-poster-spanish.pdf>

Fotonovela: ¡Hazlo por ellos! Pero por ti también (*Do it for them! But also for yourself!*)

- Fotonovela bilingüe (Español /Inglés).
- Con historias de latinas que hablan a las latinas acerca de la prevención de la diabetes tipo 2 diabetes y ser saludable para sus hijos y para ellas.

<http://ndep.nih.gov/media/DoltForThem.pdf>

Guía de Evaluación del Kit “El camino hacia la buena salud” (*RTH Evaluation Guide*)

- Creado para ayudar en los esfuerzos de evaluación en la prevención de la diabetes.

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/33-guía-de-evaluación-del-kit-el-camino-hacia-la-buena-salud-ndep-125sp-2012.pdf>

Kit “El camino hacia la buena salud” (*The Road to Health ToolKit -RTH*)

- Kit de herramientas que proporciona materiales con recursos para reforzar el mensaje de que la diabetes tipo 2 puede retrasarse o prevenirse.

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/road-to-health.htm>

Más que comida, es vida. Colección 1 y 2 de tarjetas de recetas (*It's More than Food, It's Life: Recipe Card Set 1 & 2*)

- 2 sets de tarjetas de recetas.
- Basadas en el recetario “Ricas Recetas”.

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/its-more-than-food.htm>



Para aprender más

Mi plan de acción para prevenir la diabetes tipo 2 **(Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes)**

- Paquete de tres folletos: folleto informativo, un rastreador de actividad, y un contador de grasas y calorías.
- Ayuda a las personas a evaluar su riesgo de desarrollar diabetes.

<http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-communication-programs/ndep/espanol/informacion-salud/mi-plan-actividad/Pages/publicationdetail.aspx>

Movimiento por su vida

- CD/DVD musical para ayudar a hacer actividad física, bailando.
- Incluye un video.

<http://www2c.cdc.gov/podcasts/player.asp?f=7228>

- Disponible para ordenar.

<http://wwwn.cdc.gov/pubs/CDCInfoOnDemand.aspx?pubid=998993>

- Podcast.

<http://www2c.cdc.gov/podcasts/player.asp?f=7228>

- Video.

<http://www.youtube.com/watch?v=ohkY8OHYwGA&feature=youtu.be>

Prevenemos la diabetes tipo 2. Paso a paso. **(Prevent type 2 Diabetes. Step by Step.)**

- Hoja de educativa (Ofrece consejos para ayudar a los Hispanos / Latinos en riesgo de diabetes tipo 2).

<http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=73>



Para aprender más

Quiz de las barreras a la actividad física ¿Qué cosas le impiden ser más activo?

- Se trata de un cuestionario para ayudar a las personas a identificar sus barreras para hacer actividad física.
- Incluido en CD-ROM suplementario del Kit “El camino hacia la buena salud”.

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/20-road-to-health-physical-activity-quiz-spanish-508.pdf>

Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares (*Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families*)

- Recetario bilingüe (Español/Inglés).

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/55-ricas-recetas-508.pdf>

Paso a paso - “El camino hacia la buena salud” (varios tamaños)

- Este es un afiche que se puede utilizar para resumir las conductas de salud para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
- Incluido en CD-ROM suplementario del Kit “El camino hacia la buena salud”.

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/24-road-to-health-step-by-step-floor-poster-spanish.pdf>

Un futuro sin diabetes tipo-2 ¿Pueden verlo?

Paso a paso - “El camino hacia la buena Salud” (diversos tamaños y en Inglés y Español).

- Este es un afiche que resume los 3 mensajes principales del Estudio “Programa de Prevención de la Diabetes”.
- Incluido en CD-ROM suplementario del Kit “El camino hacia la buena salud”.

<http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/22-road-to-health-future-poster-spanish.pdf>