

Únase a la clase **en inglés para cambiar su estilo de vida *Lifestyle Change***,
ofrecida por el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Reduzca su riesgo de enfermarse de diabetes tipo 2



Las clases en inglés para cambiar su estilo de vida *Lifestyle Change* ofrecen:



Un programa de estudio **comprobado** para la prevención de la diabetes



Las habilidades necesarias para **bajar de peso**, realizar **más actividad física** y **manejar el estrés**



Entrenadores de estilo de vida para darle ánimo



Apoyo de otras **personas con metas similares**



Clases semanales y sesiones mensuales de seguimiento para **mantener un estilo de vida saludable**

Sobre la prediabetes

- **Uno de cada tres adultos tiene prediabetes y no lo sabe.** *Prediabetes* significa que el nivel de glucosa (azúcar) en su sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para llamarle diabetes tipo 2.
- Si no toman medidas al respecto, muchas personas con prediabetes desarrollarán diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 puede causar infarto al corazón, accidente cerebrovascular (derrame cerebral), ceguera, insuficiencia renal o pérdida de los dedos de los pies, los pies o las piernas.
- Bajar de peso y realizar actividad física pueden ayudarle a controlar la prediabetes.
- **Puede ser más probable que usted desarrolle diabetes si presenta factores de riesgo, incluyendo:**
 - Tener sobrepeso
 - Tener una familia con historial de diabetes tipo 2
 - No realizar actividad física regularmente
 - Haber tenido diabetes mientras estuvo embarazada (diabetes gestacional) o haber dado a luz a un bebé que pesó más de nueve libras
 - Haber cumplido los 45 años

Si tiene prediabetes, haga un cambio hoy mismo.

- Lea más sobre los programas disponibles a través del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (NDPP; por sus siglas en inglés) e involúcrese. Hay programas y clases disponibles para adultos que ya hayan cumplido los 18 años.
- Comparta esta información con su médico y pida que le realicen la prueba de diagnóstico de prediabetes.
- **Pídale a su proveedor de atención de salud que le remita a una clase para cambiar su estilo de vida *Lifestyle Change* hoy mismo.**
- **Las clases son gratis.**

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/diabetes/prevention