

## USTED PUEDES PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

CON EL PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2

### ATENCIÓN A LA PREVENCIÓN DE PROVIDENCE HEALTH & SERVICES

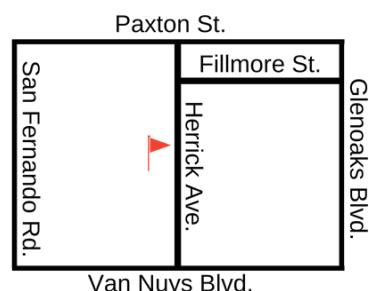


Providence Health & Services  
Ofrece un programa de prevención  
de la diabetes tipo 2 que puede  
enseñarle a realizar cambios  
simples en el estilo de vida que  
están probados y diseñados para  
reducir el riesgo de desarrollar  
diabetes tipo 2.

*¡Comience su camino hacia una mejor  
salud hoy! Tú también puedes mantenerte  
fuerte y vivir fuerte.*



Providence Holy Cross Medical Center  
Providence Saint Joseph Medical Center  
Providence Tarzana Medical Center



Providence Community Health Department  
Centro Familiar y Comunitario de Vaughn  
11201 Herrick Ave., Salon # 3  
Pacoima, CA 91331  
(818) 847-3841



## USTED PUEDES PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

CON EL PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2

### ATENCIÓN A LA PREVENCIÓN

DE PROVIDENCE HEALTH & SERVICES



Sé fuerte, vive fuerte





## ➤ **Prevenga la diabetes tipo 2 con el programa Atención a la Prevención**

Si tiene prediabetes u otros factores de riesgo de la diabetes tipo 2, es momento de hacerse cargo de su salud. Participa en el programa Atención a la Prevención ofrecido en el Centro Familiar y Comunitario de Vaughn puede ayudarle a hacer cambios duraderos para prevenir la diabetes tipo 2.

## ➤ **CON EL PROGRAMA ATENCIÓN A LA PREVENCIÓN USTED OBTIENE:**

- Un currículo aprobado por el CDC
- Las habilidades que necesita para bajar de peso, ser más activo físicamente y manejar el estrés
- Un instructor de estilo de vida capacitado para guiarlo y alentarlo
- Grupos de Apoyo
- Un programa de un año de duración: semanal durante 6 meses, luego 1-2 veces al mes

## ➤ **La prediabetes puede llevar a la diabetes tipo 2**

Uno de cada tres adultos estadounidenses tiene prediabetes, y la mayoría de ellos no lo sabe. Tener prediabetes significa que su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es más alto que lo normal, pero no lo suficientemente alto para que le diagnostiquen diabetes. Esto eleva su riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad cardiaca y derrame cerebral.

Si no bajan de peso ni realizan actividad física moderada, muchas personas con prediabetes pueden desarrollar diabetes tipo 2 en el término de 5 años. La diabetes tipo 2 es una afección grave que puede llevar a problemas de salud tales como

ataque cardiaco, derrame cerebral, ceguera, insuficiencia renal, o pérdida de los dedos de los pies, los pies o las piernas.

El programa Atención a la Prevención le ayudara hacer los cambios necesarios en su estilo de vida para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2

### ➤ **USTED PUEDE TENER PREDIABETES Y ESTAR EN RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2 SI:**

- Tiene 45 años de edad o más
- Tiene sobrepeso
- Tiene antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Hace actividad física menos de tres veces por semana
- Alguna vez tuvo diabetes mientras estaba embarazada (diabetes gestacional) o dio a luz a un bebé que pesó más de nueve libras

### **Haga un cambio: ¡COMIENCE HOY MISMO!**

Si piensa que puede estar en riesgo de prediabetes y diabetes tipo 2:

#### ➤ **Lleve este folleto a un proveedor de cuidado de la salud.**

- Pídale que le haga una prueba de detección de prediabetes. El proveedor de cuidado de la salud puede hacerle un simple análisis de sangre.
- Pídale al proveedor de cuidado de la salud que complete el Formulario de Recomendación del panel de la solapa siguiente.

• Lleve el formulario completado a :  
Providence Community Health Department  
Centro Familiar y Comunitario de Vaughn  
11201 Herrick Ave., Salon # 3  
Pacoima, CA 91331

#### ➤ **Si piensa que puede estar a riesgo de prediabetes y diabetes tipo 2 y no tiene proveedor de cuidado de la salud llámenos al (818) 847-3841**

Haga una copia y entregue el formulario completado al paciente, que puede comunicarse con este programa local para obtener más información o inscribirse.

Nombre \_\_\_\_\_ MI \_\_\_\_\_ Apellido \_\_\_\_\_

Para que participe en el programa de Providence Health & Services Atención a la Prevención en función de los siguientes criterios de elegibilidad:

- ✓ Mayor de 18 años con masa corporal mas o igual de 24 kg/m<sup>2</sup> (mas o igual de 22 si es asiático)
- ✓ Sin diagnóstico previo de diabetes tipo 1 o tipo 2
- ✓ Diagnóstico de prediabetes en el último año

(Revisa todas las siguientes afirmaciones que te corresponden)

- HbA1C: 5.7%–6.4%
- Glucosa en plasma en ayunas: 100–125 mg/dL
- Glucosa en plasma a las 2 horas después del consumo de glucosa; 140–199 mg/dL
- Diagnóstico previo de diabetes gestacional (puede ser informada por la paciente)

Firma del proveedor \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Nombre del proveedor: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

### **Recomendación al programa Atención a la Prevención**

### **Nuestra Promesa**

"Conócame, cuídame, relaja mi camino."