



# Desarrolle hábitos saludables por vida con *Prevenir*

Pierda peso y mejore su salud con un programa de un año

*Prevenir*: El programa de Prevención de la Diabetes (*Prevenir*: DPP) es un programa en persona, reconocido a nivel nacional y basado en evidencia, con una opción de segundo año disponible para aquellos que tienen éxito en el primer año. Está comprobado que ayuda a promover la pérdida de peso, a prevenir diabetes tipo 2 y a mejorar la salud general.

- **Cubierto al 100% para miembros y dependientes de:** Providence Health Plan Medicare Advantage, empleados de Providence Hospital con Providence Health Plan, empleados de Intel con Providence Health Plan, Oregon Medicaid, y Medicare A y B.
  - *Prevenir*: DPP verificará los beneficios de seguro de DPP para otros planes.
  - Abierto a aquellos sin cobertura para DPP como una opción de pago por cuenta propia para aquellos que cumplan con los requisitos de elegibilidad.
- **Los grupos se realizan en español e inglés y están programados para comenzar en las ubicaciones de Providencia en todo Oregon, varias veces al año según el interés.** Los grupos están limitados a participantes serán calificados, comprometidos y priorizados según el riesgo.

## ¿Es usted elegible para *Prevenir*?

Para participar, no puede tener un diagnóstico de diabetes tipo 1 o 2 y debe:

- Ser mayor de 18 años de edad.
- Tener un IMC de 25 o más, o 23 para los asiático-americanos.
  - *Obtenga su IMC aquí:* [choosemyplate.gov/tools-BMI](http://choosemyplate.gov/tools-BMI)
- Tener al menos uno de los siguientes:
  - Azúcar en sangre en ayunas de 100-125 mg/dL (110-125 mg/dl para miembros de Medicare)\*\*
  - Hemoglobina A1c of 5.7%-6.4%\*\*
  - Historial de Diabetes Gestacional\*\*
  - Puntaje de riesgo de diabetes de 5 o más\*\* (*Prueba de riesgo en:* [www.doihaveprediabetes.org](http://www.doihaveprediabetes.org))

*\*\*Miembros de Medicare debe cumplir con los criterios de análisis de sangre independiente de la puntuación de riesgo o el historial de diabetes gestacional.*

**Para obtener más información sobre *Prevent*: DPP:**

**llame a Yadira al número 503-215-5588,**

**llame a *Prevenir*: DPP al número 1-844-408-7768 o 503-215-1290,  
correo electrónico [ORPMG.DiabetesPrevention@providence.org](mailto:ORPMG.DiabetesPrevention@providence.org),**

**o visitar el sitio web [www.welcometobasecamp.org/diabetesprevention](http://www.welcometobasecamp.org/diabetesprevention).**

# ¿TIENE PREDIABETES?

## Prueba de riesgo de la diabetes

- 1** ¿Qué edad tiene?
- Menos de 40 años (0 puntos)  
 40-49 años (1 punto)  
 50-59 años (2 puntos)  
 60 años o más (3 puntos)
- 2** ¿Es usted hombre o mujer?
- Hombre (1 punto)    Mujer (0 puntos)
- 3** Si es mujer, ¿tuvo alguna vez diabetes gestacional (glucosa/azúcar alta durante el embarazo)?
- Sí (1 punto)    No (0 puntos)
- 4** ¿Tiene familiares (mamá, papá, hermano, hermana) que padecen diabetes?
- Sí (1 punto)    No (0 puntos)
- 5** ¿Alguna vez le ha dicho un profesional de la salud que tiene presión arterial alta (o hipertensión)?
- Sí (1 punto)    No (0 puntos)
- 6** ¿Realiza algún tipo de actividad física?
- Sí (0 puntos)    No (1 punto)
- 7** ¿Cuál es su peso?(Anote el puntaje correspondiente a su peso según la tabla a la derecha).

Anote el puntaje en el recuadro.



Estatura	Peso (en libras)		
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11"	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	205-245	246-327	328+
	(1 Punto)	(2 Puntos)	(3 Puntos)
	(0 puntos = si pesa menos que lo indicado en la columna verde).		

### Si su puntuación es de 5 o más:

Es muy probable que tenga prediabetes y tenga un riesgo alto de contraer diabetes tipo 2. Sin embargo, sólo su médico puede decir con seguridad si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes (una afección que precede a la diabetes tipo 2 en la cual los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal). Hable con su médico para ver si es necesario realizar alguna prueba adicional.


La diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, hispanos/latinos, amerindios y asiático-americanos e isleños del Pacífico.

Un peso corporal mayor aumenta el riesgo de diabetes. Los asiático-americanos tienen un mayor riesgo de diabetes en los pesos corporales más bajos que el resto de la población en general (alrededor de 15 libras más bajo).

Para obtener más información, visítenos en

[PodriaTenerPrediabetes.org](http://PodriaTenerPrediabetes.org)

Sume su puntaje.





Adaptado de Bang et al., Ann Intern Med 151: 775-783, 2009. El algoritmo original fue validado sin utilizar la diabetes gestacional como parte del modelo.

## REDUZCA SU RIESGO

Tenemos buenas noticias: con pequeños pasos, es posible revertir la prediabetes, y estas medidas pueden ayudarlo a vivir una vida más larga y saludable.

Si tiene un riesgo alto, lo mejor que puede hacer es contactar a su médico para ver si es necesario realizar alguna prueba adicional.

Visite [PodriaTenerPrediabetes.org](http://PodriaTenerPrediabetes.org) para obtener más información sobre cómo puede comenzar a hacer pequeños cambios en su estilo de vida que ayudarán a reducir su riesgo.

