



Providence Little Company of Mary ofrece un Programa de prevención de la diabetes tipo 2 GRATUITO –Cuidabetes– que puede ayudarle a hacer cambios sencillos en el estilo de vida que se ha demostrado que reducen a más de la mitad el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Recuerde: el estilo de vida es todo, ¡actitud saludable, vida saludable!



Providence Little Company of Mary utiliza el programa de cambios en el estilo de vida PreventT2 que llevan adelante los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) como parte de su programa.

NUESTRA MISIÓN

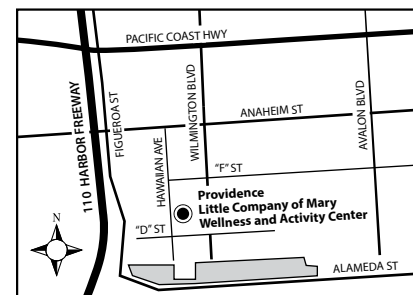
Como expresiones del amor sanador de Dios, presenciadas a través del ministerio de Jesús, nos mantenemos firmes para servir a todas las personas, especialmente a los pobres y vulnerables.

NUESTROS VALORES

Comasión, Dignidad, Justicia, Excelencia, Integridad

Providence Little Company of Mary Wellness and Activity Center

470 N. Hawaiian Ave.
Wilmington, CA 90744
877-PROVIDE (776-8433)



[Providence.org/Cuidabetes](https://www.providence.org/Cuidabetes)

Cuidabetes

Cuidar su salud es la mejor actitud





Prevenga la diabetes tipo 2 con el programa de estilo de vida Cuidabetes

Si tiene prediabetes u otros factores de riesgo de la diabetes tipo 2, es momento de hacerse cargo de su salud. Participar en el programa de cambios en el estilo de vida Cuidabetes ofrecido en el Centro de Bienestar y Actividades de Providence Little Company of Mary puede ayudarle a hacer cambios duraderos para prevenir la diabetes tipo 2.

CON EL PROGRAMA CUIDABETES USTED OBTIENE:

- Un currículo aprobado por los 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 alentarle
- Apoyo de otros participantes con las mismas metas que usted
- Un programa de un año de duración con reuniones semanales durante los primeros 6 meses, y luego una o dos veces por mes durante los siguientes 6 meses

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 cardíaca 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 cinco años. La diabetes tipo 2 es una condición

grave que puede llevar a problemas de salud tales como ataque cardíaco, derrame cerebral, ceguera, insuficiencia renal, o pérdida de los dedos de los pies, los pies o las piernas.

Los cambios en el estilo de vida que usted hace con el programa Cuidabetes lo ayudarán a 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 adjunto or de la hoja plegadiza siguiente.
 - Lleve el formulario completado a: Providence Little Company of Mary Wellness and Activity Center 470 N. Hawaiian Ave. Wilmington, CA 90744
- ▶ Si no tiene un proveedor de cuidado de la salud, llámenos al 877-PROVIDE (776-8433) para averiguar si reúne los requisitos para el programa.



Cuidar su salud es la mejor actitud

FORMULARIO DE RECOMENDACIÓN

Recomiendo a mi paciente,

Nombre _____ Inicial 2^{do} nombre _____ Apellido _____

para que participe en el programa de cambios en el estilo de vida Cuidabetes ofrecido por Providence Little Company of Mary en función de los siguientes criterios de elegibilidad:

- ✓ Mayor de 18 años IMC ≥ 24 kg/m² (≥ 22 si es asiático)
- ✓ Sin diagnóstico previo de diabetes tipo 1 o tipo 2
- ✓ Diagnóstico de prediabetes en el último año o diabetes mellitus gestacional (DMG) en función de: (marque una o más opciones)
 - HbA1C: 5.7%–6.4%
 - Glucosa en plasma en ayunas: 100–125 mg/dL
 - Glucosa en plasma a las 2 horas (después de una carga de glucosa de 75 gm): 140-199 mg/dL
 - Diagnóstico previo de DMG (puede ser informada por la paciente)

Firma del proveedor _____

Fecha _____

Nombre del proveedor: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

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