

Aspectos básicos de la prediabetes



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.



En interés de tomar medidas para prevenir la diabetes tipo 2

Índice

¿Qué es la prediabetes?	3
¿Es posible que tenga prediabetes?	4 - 5
¿Para qué preocuparse por la prediabetes?	6
Tome medidas para prevenir la diabetes tipo 2	6
Coma saludable	7 - 9
Muévase más	10
Cree un plan de actividades	11
La importancia del peso y el BMI	12 - 13
Circunferencia de cintura	14
Controle el estrés	15
Duerma bastante	16
Cero consumo de tabaco	17
¡Las buenas noticias!	18
Referencias y recursos	19

Este manual está concebido para darle información básica sobre cómo tomar medidas para prevenir la diabetes tipo 2, pero no reemplaza el consultar con el equipo médico que le atiende. Para mayor información, pregúntele a su proveedor de atención médica o en el departamento de salud de su localidad acerca de los Programas Nacionales de Prevención de la Diabetes Reconocidos por el CDC (DPP).

Busque en su zona un Programa de Prevención de la Diabetes Reconocido por el CDC :

Kentucky Diabetes Resource Directory
<https://prd.chfs.ky.gov/KYDiabetesResources/>

Dos maneras de buscar recursos del DPP:

- Organizaciones del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) (puede que estén pendientes de aprobación por el CDC, que tengan su aprobación preliminar o su aprobación plena y completa)
- INFORMACIÓN PARA LAS NUEVAS CLASES del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) (se actualiza mensualmente)

Esta publicación contó con el apoyo del Número de Acuerdo Cooperativo DP004809 y con la financiación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión oficial de los Centros de Prevención y Control de las Enfermedades o del Departamento de Salud y de Recursos Humanos

¿Qué es la prediabetes?

Prediabetes: una afección en la cual los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal y pueden provocar diabetes tipo 2. Aproximadamente, 1 de cada 3 adultos estadounidenses tiene prediabetes.

Cifras del nivel de azúcar en la sangre: ¿Qué significan?			
Personas adultas que no están embarazadas	Rango normal del nivel de azúcar en la sangre	Rango del nivel de azúcar de la prediabetes	Rango del nivel de azúcar de la diabetes
Nivel de azúcar en la sangre en ayunas (a veces llamada glucosa plasmática)	menos de 100 mg/dL	100 - 125 mg/dL	126 mg/dL o más
2 horas después de la prueba de glucosa (OGTT) (a veces llamada prueba oral de tolerancia de glucosa)	menos de 140 mg/dL	140 - 199 mg/dL	200 mg/dL o más
A1C (prueba de sangre que muestra la media de glucosa en sangre de un período de 2-3 meses)	menos de 5.7 %	5.7 - 6.4 %	6.5 % o más

Factores de riesgo de la prediabetes

- Presentar sobrepeso (ver páginas del BMI 12-13)
- 45 años o más
- Tener padre/madre o hermanos con diabetes tipo 2
- Físicamente activo(a) menos de 3 veces a la semana
- Haber tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o haber dado a luz un bebé de más de 9 libras (4 kg)
- Tener el síndrome de ovario poliquístico (PCOS)
- Ser afroamericano, hispano/latinoamericano, amerindio, asiático-americano o isleño del Pacífico



La mayoría de los que tienen prediabetes (9 de 10) **no** lo sabe.

¿Es posible que tenga prediabetes?

Responda las preguntas y escriba su puntaje en la casilla.



¿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)

¿Es Ud. hombre o mujer?

Hombre (1 punto) Mujer (0 puntos)

Si es mujer, ¿se le ha diagnosticado alguna vez diabetes gestacional?

Sí (1 punto) No (0 puntos)

¿Tiene un padre, madre, hermana o hermano con diabetes?

Sí (1 punto) No (0 puntos)

¿Se le ha diagnosticado presión arterial elevada alguna vez?

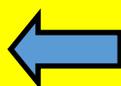
Sí (1 punto) No (0 puntos)

¿Se mantiene físicamente activo(a)?

Sí (0 puntos) No (1 punto)

¿Cuál es su categoría según el peso?

(ver tabla en la próxima página)



Calcule la suma total.

Lea lo que su puntaje significa.



Si su puntaje es 5 o más:

- ◆ Es probable que tenga prediabetes y tiene un alto riesgo de presentar diabetes tipo 2.
- ◆ Solo el médico puede saber con certeza si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes (una afección que precede a la diabetes tipo 2 y en la cual los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal).
- ◆ Hable con su médico para ver si hace falta hacerse más pruebas.
- ◆ La diabetes tipo 2 es más común en:
 - Afroamericanos
 - Hispanos/Latinos
 - Amerindios
 - Asiáticos-americanos
 - Isleños del Pacífico
- ◆ Un mayor peso corporal aumenta el riesgo de diabetes en todas las personas.
- ◆ Los asiáticos-americanos tienen un mayor riesgo con pesos corporales más bajos que el resto de las personas

¿Es posible que tenga prediabetes?

Estatura	Peso (lbs.)		
	(1 Punto)	(2 Puntos)	(3 Puntos)
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+
¿Cuál es su puntaje del peso?	Tiene un peso menor que el que aparece en la columna de la izquierda (0 puntos)		

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

La Prueba de Riesgo de Prediabetes se adaptó del formulario de tamizaje del CDC y de la Asociación Americana de Diabetes.

Para mayor información, vaya a: doihaveprediabetes.org/es/

¿Para qué preocuparse de la prediabetes?

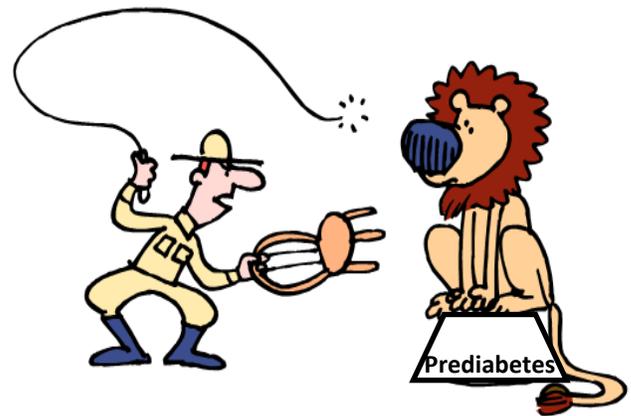
¡La prediabetes es cosa seria!

- Los niveles altos de azúcar en la sangre ocasionan daños a todo el organismo de pies a cabeza.
- La prediabetes puede provocar diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.

- Es posible evitar que la prediabetes se convierta en diabetes tipo 2 o retrasar este proceso.
- Participar en un programa estructurado de cambio de estilo de vida, como el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, puede disminuir a la mitad el riesgo de desarrollar diabetes.

Estos programas se enfocan en:

- Disminuir el peso corporal en 5 - 7 % (si hay sobrepeso)
- Aumentar la actividad física a por lo menos 150 minutos por semana



Tome medidas para prevenir la diabetes tipo 2



Coma saludable
Muévase más
Controle el peso
Controle el estrés
Duerma lo suficiente
Cero consumo de tabaco



Coma saludable

- Use MiPlato para crearse un estilo de alimentación saludable y mantenerlo de por vida.
- Opte por alimentos y bebidas de todos los grupos alimenticios de MiPlato.
- Asegúrese de que lo que escoja tenga un contenido limitado de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.
- Empiece con cambios pequeños para que lo que escoja, aparte de ser más saludable, no se le haga aburrido.

1. Descubra su propio estilo saludable de alimentación: El encontrar un estilo saludable implica comer con regularidad una variedad de alimentos para obtener los nutrientes y calorías que le hacen falta. Los consejos de MiPlato le ayudan a crear sus propias soluciones de alimentación "Mis Victorias."

2. Que la mitad de su plato sean frutas y vegetales: Es importante comer frutas y vegetales coloridos, ya que estos son una fuente de vitaminas y minerales, y la mayoría tiene pocas calorías.

3. Enfóquese en las frutas enteras: Opte por frutas enteras; frescas, congeladas, secas o enlatadas en soluciones con un 100 % de jugo. Consuma fruta en las comidas, como tentempié o como postre.

4. Consuma variedad de vegetales: Trate de agregar vegetales frescos, congelados o enlatados a las ensaladas, las garniciones y el plato principal. Opte por una variedad de vegetales coloridos preparados de forma saludable: al vapor, salteados, asados o crudos.

5. Que la mitad de sus granos sean integrales: Busque granos integrales que aparezcan de primero o de segundo en la lista de ingredientes - pruebe con la avena, las palomitas, el pan integral y el arroz integral. Límitese con los postres y tentempiés, como los pasteles, las galletas y los panes dulces.

6. Haga el cambio a leche o yogures con cero o bajo contenido de grasas: Opte por leche y yo-

gures con cero o bajo contenido de grasas y por bebidas de soya (leche de soya) para reducir las grasas saturadas. Sustituya la crema agria, el queso crema y el queso normal por yogures, leche y quesos con bajo contenido de grasas.

7. Dele variedad a la proteína que normalmente consume: Varíe la proteína que consume de modo que incluya pescado y mariscos, frijoles y chícharos, nueces y semillas no saladas, productos de soya, huevos, carnes y pollo magros. Pruebe con platos principales hechos de frijoles o pescado como el atún o el chili de frijoles.

8. Consuma bebidas y alimentos con menos sodio, grasas saturadas y azúcares

añadidos: Use la etiqueta de los datos de nutrición y la lista de ingredientes para limitarse con los artículos altos en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Opte por aceites vegetales en lugar de mantequilla y salsas y aderezos a base de aceite en lugar de los que llevan mantequilla, crema o queso.

9. Tome agua en lugar de bebidas con azúcar: El agua no tiene calorías. Las gaseosas normales, las bebidas ener-

géticas o para deportistas y otras bebidas endulzadas con azúcar contienen muchas calorías de los azúcares añadidos y muy pocos nutrientes.

10. Todo lo que usted beba y coma tiene importancia: La combinación adecuada de alimentos puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Con pequeños cambios, su plato podría convertirse en sus victorias.

Referencia: Ficha de consejos de ChooseMyPlate.gov



Coma saludable

Lea las etiquetas de los alimentos



Datos de Nutrición	
12 raciones por envase	
Tamaño por ración 1 taza (280g)	
Cantidad por ración	
Calorías	220
% Valor Diario*	
Grasa Total 7g	9 %
Grasa Saturada 2.5g	13 %
Grasa Trans 0g	
Colesterol 25mg	8 %
Sodio 470mg	20 %
Carbhidrato Total 27g	10 %
Fibra Dietética 5g	18 %
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
Proteínas 16g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 141mg	10 %
Hierro 3mg	15 %
Potasio 503mg	15 %
Vitamina A 48mcg	5 %
Vitamina C 15mg	17 %

*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Tamaño de ración:

La información es para una sola ración.

Calorías:

- Las calorías que aparecen son para una ración.
- El saber qué cantidad de calorías se debe comer diariamente es crucial para bajar de peso.

Total de carbohidratos:

- Los carbohidratos son necesarios en la alimentación diaria.
- La totalidad de los carbohidratos consumidos puede incluir fibra, azúcares y otros carbohidratos.
- Al contar los carbohidratos, use solamente el "Total de Carbohidratos" que aparece en la etiqueta del producto.

Lleve un conteo de las calorías

- Para perder peso, la mayoría de la gente tiene que disminuir el número de calorías que obtienen de alimentos y bebidas y aumentar las calorías quemadas al realizar actividad física.
- El disminuir el consumo de calorías en 500 a 750 calorías por día puede resultar en una pérdida de peso de 1 a 1½ libras por semana.
- Los planes de alimentación que tienen de 1200 - 1500 calorías por día ayudarán a la mayoría de las mujeres a bajar de peso de una manera segura.
- Los planes de alimentación que tienen de 1500 - 1800 calorías por día ayudarán a la mayoría de los hombres a bajar de peso de una manera segura.
- Los planes de alimentación con menos de 800 calorías no se deben usar a menos que sean monitoreados por un médico.

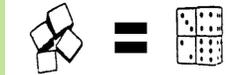
Referencia: www.nhlbi.nih.gov

Coma saludable

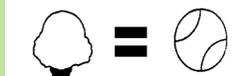
¿Cómo sería una ración?



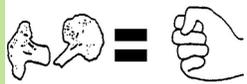
3 onzas de carne son más o menos del tamaño y grosor de un mazo de cartas



1 oz de queso es más o menos del tamaño de 4 dados puestos uno encima de otro



1/2 taza de helado es más o menos del tamaño de una pelota de tenis



1 taza de vegetales es más o menos del tamaño de su puño



1 cucharadita de mantequilla o de mantequilla de maní es más o menos del tamaño de la punta de su pulgar



1 onza de nueces o de caramelitos equivale a un puñado



¿Necesita ayuda?

- Reúname con un Nutricionista Dietista Registrado (RDN) para hablar de sus metas en relación con las calorías y los carbohidratos.
- Busque a un RDN en su zona chequeando el Kentucky Diabetes Resource Directory (Directorio de Recursos para la Diabetes en Kentucky).
<https://prd.chfs.ky.gov/KYDiabetesResources/>

Muévase más



Estar activo:

- Aumenta el nivel de energía
- Ayuda a controlar el colesterol
- Ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad
- Aumenta la fuerza y el rango de movilidad
- Ayuda a mantener el azúcar en la sangre dentro de un rango saludable
- Ayuda a controlar la presión arterial
- Mejora su estado de ánimo



Consejos sobre las actividades:

- Opte por una actividad que le guste
- Incluya actividades en su programa diario
- Comience poco a poco
- Incluya siempre un tiempo de calentamiento y de enfriamiento
- Realice la actividad con un(a) compañero(a)
- Tenga por meta al menos 30 minutos de actividad la mayoría de los días (la actividad se puede dividir en tres tandas de 10 minutos cada una)
- Use zapatos de una talla que le quede bien
- Beba en abundancia líquidos sin azúcares, como el agua
- Evite hacer ejercicios con intensidad si hace mucho calor, mucha humedad, mucha niebla o mucho frío



Cree un plan de actividades

De las actividades que lo/la ponen a Ud. en movimiento, ¿cuál es su favorita?

Enumere otras actividades que le guste hacer.

¿Qué obstáculo le impide realizar estas actividades?

(Circule todos los que quiera)

Falta de tiempo

Muy mala forma física

Demasiado cansancio

Falta de motivación

Imposible de costear

Me duele mucho el/la _____

Otra razón _____



Mencione algo que podría hacer para superar los obstáculos que le impiden realizar actividades que a Ud. le gustan.

¿Que podría hacer para lograr empezar alguna actividad que le gusta o para al menos encaminarse en este sentido?

¿Cuándo va a comenzar a hacer esto?

Escriba un meta relacionada con lo que puede hacer para aumentar el nivel de actividad (incluya cuándo comenzará a hacer esto). **Por ejemplo: A partir de la semana que viene, voy a aprovechar mi pausa del almuerzo en el trabajo de lunes a jueves para caminar 10 minutos.**

La importancia del peso

- Una pérdida de peso de 5-7% del peso (si hay sobrepeso) puede retrasar o prevenir la aparición de la diabetes tipo 2
- Sepa cuál es su BMI (Índice de Masa Corporal)
- Disminuya el consumo de calorías y aumente el nivel de actividad.



Consejos que ayudan a bajar de peso:

- Opte por raciones más pequeñas
- Consuma bebidas con un contenido calórico bajo o nulo, como el agua, el té no endulzado, las bebidas dietéticas o el café negro
- Monitoree su peso
- Lleve un diario de sus actividades y los alimentos que consume
- Use platos pequeños para que las porciones se vean más grandes
- Cambie de leche entera a leche sin grasas (desnatada) o con un 1% de grasas

Índice de Masa Corporal (BMI)

- El Índice de Masa Corporal o BMI se calcula usando las mediciones de estatura y peso.
- Es una herramienta usada para identificar datos preocupantes del peso en adultos.
- Mientras más alta sea la cifra, mayor es el riesgo de prediabetes y otros problemas de salud.

Busque su BMI: Remítase a la tabla en la próxima página o vaya a Internet <https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/index.html>

BMI	Clasificación
Menos de 18.5	Bajo peso
18.5-24.9	Normal
25-29.9	Sobrepeso
Más de 30	Obeso

¿Cuál es mi Índice de Masa Corporal?

- Instrucciones:**
1. Busque su estatura en la columna morada.
 2. Al encontrar su estatura, siga por esa fila hasta encontrar su peso.
 3. Al encontrar su peso, baje por esa columna hasta encontrar su número de BMI.

Ejemplo: una persona que mide 70 pulgadas y pesa 195 libras tiene un BMI de 28.

Estatura en pulgadas	Peso en libras														
	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191	
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	167	191	
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	173	198	
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	179	204	
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211	
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	191	218	
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	197	225	
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	204	232	
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	210	240	
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	216	247	
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	223	255	
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	230	262	
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	236	270	
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	207	246	278	
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	250	286	
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	258	294	
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	265	302	
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	272	311	
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	279	319	
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	287	328	
BMI (kg/m²)	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40	
	Normal						Sobrepeso					Obeso			

Circunferencia de cintura



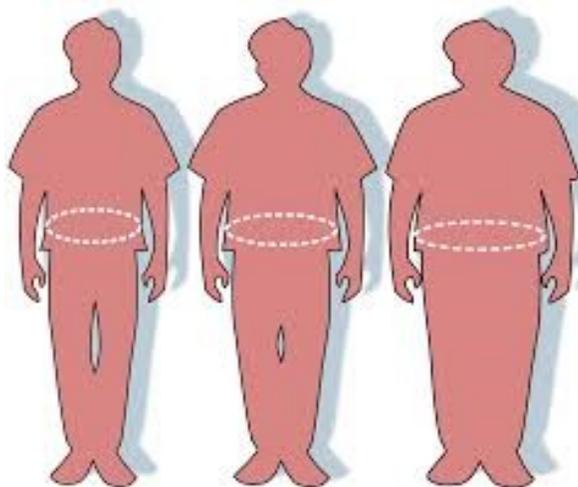
La grasa en la región abdominal puede hacer que la insulina de la persona no trabaje bien o no sea tan efectiva (algo a lo que a veces se le llama resistencia a la insulina).

Mientras mayor sea la circunferencia de la cintura de una persona, mayor será su riesgo de tener prediabetes:

- Mujeres con una cintura de más de 35 pulgadas
- Hombres con una cintura de más de 40 pulgadas

Cómo medir la circunferencia de su cintura:

- Use una cinta de métrica flexible
- Súbase la camisa o playera dejando al descubierto el estómago
- Hunda los dedos por un lado de la cintura hasta sentir el hueso de la cadera
- Busque la parte superior del hueso de la cadera
- Ponga la cinta métrica horizontalmente sobre el hueso de la cadera y dele la vuelta alrededor de su cintura
- Mídase la cintura inmediatamente después de haber exhalado.



Controle el estrés

- Todo el mundo tiene estrés en sus vidas.
- El modo en que lidiamos física, mental y emocionalmente con el estrés repercute en nuestra salud.
- Los niveles altos de estrés por largos períodos de tiempo (a veces llamado estrés crónico) aumentan los niveles de cortisol (una hormona del estrés producida por el cuerpo).
- Cuando los niveles de cortisol se mantienen altos, esto trae una mayor resistencia a la insulina (la insulina no trabaja bien o de manera tan efectiva), lo cual es un factor de riesgo para la prediabetes, la presión arterial elevada y las enfermedades cardiovasculares.

Maneras positivas de lidiar con el estrés

Circule lo que le sirve a Ud.:

Escuchar música



Salir al aire libre

Jugar con una mascota

Hablar de ciertas situaciones con alguien

Reír

Hacer jardinería

Llorar

Hacer reparaciones en la casa

Salir con amistades

Practicar la respiración profunda

Darse un baño o una ducha

Pintar

Meditación

Hacer artesanía

Relajación muscular

Orar o ir a la iglesia

Leer

Mantenerse activo(a)

Escribir



Duerma bastante

- Los problemas del sueño, sobre todo la apnea del sueño, contribuyen a altos niveles del cortisol (hormona del estrés) y a que el organismo no use la insulina de manera efectiva (resistencia a la insulina).
- La apnea obstructiva del sueño es una afección en la cual las vías respiratorias quedan bloqueadas durante el sueño.
- Para diagnosticar la apnea del sueño se recurren a estudios del sueño.
- Las personas con apnea del sueño presentan un riesgo mayor de tener prediabetes y presión arterial elevada.

Edad	Horas Recomendadas
Nacimiento-3 meses	14-17 horas al día
4-11 meses	12-15 horas al día
1-2 años	11-14 horas al día
3-5 años	10-13 horas al día
6-13 años	9-11 horas al día
14-17 años	8-10 horas al día
18-25 años	7-9 horas al día
26-64 años	7-9 horas al día
65 años o más	7-8 horas al día

Reference: sleephealthjournal.org

Las señales de que puede haber apnea del sueño incluyen: respiración ausente o reducida, ronquidos fuertes y falta de aire durante el sueño.

Los síntomas incluyen: somnolencia y fatiga excesivas durante el día, poca concentración, dolores de cabeza y el despertarse frecuentemente a lo largo de la noche.

Consejos para dormir bien:

- Váyase a dormir a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas.
- Duerma en un entorno silencioso, oscuro y relajante, y en el que no haya ni mucho frío ni mucho calor.
- Asegúrese de que su cama esté cómoda y úsela para dormir y no para leer, ver televisión, usar el celular o una tableta o escuchar música.
- Duerma sin ruidos, quite el televisor y la música para que pueda dormir sin distracciones.
- Realice actividades de manera regular, pero evite la actividad física cerca de la hora de irse a la cama.
- Evite comer mucho antes de irse a la cama.
- Evite la cafeína, sobre todo cerca de la hora de irse a la cama.



Cero tabaco

- Los fumadores tienen una probabilidad dos veces mayor de desarrollar la diabetes tipo 2 que las personas que jamás han fumado.
- Los fumadores empedernidos tienen una probabilidad 5 veces mayor de desarrollar la diabetes tipo 2 que los no fumadores.
- El hábito de fumar está asociado con mayores niveles de grasa abdominal.
- El consumo de tabaco puede hacer que la insulina de la persona no trabaje bien (resistencia a la insulina).
- A los consumidores de tabaco les cuesta más controlar sus niveles de azúcar en la sangre por causa de la resistencia a la insulina (la insulina no trabaja bien).
- Los beneficios de dejar el consumo de tabaco son impresionantes y contribuyen a disminuir el riesgo de prediabetes:
 - ⇒ Mejores niveles de glucosa en la sangre implican con el tiempo niveles de azúcar en la sangre más bajos (A1C)
 - ⇒ Mejor circulación
 - ⇒ Menor resistencia a la insulina
 - ⇒ Presión arterial más baja
 - ⇒ Niveles de colesterol más bajos



Ayuda para dejarlo

Quit Now Kentucky



1-855-Déjelo-Ya

1-855-335-3569

Ayuda disponible:

- **Programas de cesación tabáquica**
- **Asistencia telefónica**
- **Asistencia por correo electrónico**
- **Asistencia por mensajes de texto**
- **Reuniones presenciales**

Las buenas noticias

- Es posible revertir la prediabetes con pequeños cambios del estilo de vida.
- Estos cambios pueden ayudarle a tener una vida más larga y saludable.
- El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP) de los Centros para la Prevención y el Control de las Enfermedades (CDC's) es un programa estructurado de cambio del estilo de vida que ha demostrado ser capaz de reducir el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 en personas con prediabetes.

Programa Nacional de los CDC de Prevención de la Diabetes

- **Programa de cambio del estilo de vida**
- **Impartido por un instructor capacitado para enseñar sobre el estilo de vida**
- **Un programa que proporciona todo un año de asistencia e instrucción por medio de encuentros semanales durante 16 semanas y después al menos una vez al mes por el resto del año**
- **Para informarse más sobre cómo hacer cambios de estilo de vida que puedan disminuir el riesgo de que Ud. desarrolle diabetes tipo 2, vaya a doihaveprediabetes.org/es/**



Busque en su zona un Programa de Prevención de la Diabetes Reconocido por el CDC :

Kentucky Diabetes Resource Directory

<https://prd.chfs.ky.gov/KYDiabetesResources/>

Dos maneras de buscar recursos del DPP:

- Organizaciones del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) (puede que estén pendientes de aprobación por el CDC, que tengan su aprobación preliminar o su aprobación plena y completa)
- INFORMACIÓN PARA LAS NUEVAS CLASES del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) (se actualiza mensualmente)

Recursos y referencias

- **Academia de Nutrición y Dietética**
www.eatright.org
- **Asociación Americana de Educadores sobre la Diabetes**
www.diabeteseducator.org
- **Asociación Americana de la Diabetes**
www.diabetes.org
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**
www.cdc.gov/diabetes
<https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html>
<https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program/curriculum.html>
- **doihaveprediabetes.org/es/**
- **Kentucky Diabetes Network, Inc.**
www.kydiabetes.net
- **Programa de Kentucky de Prevención y Control de la Diabetes**
<https://chfs.ky.gov/agencies/dph/dpqi/cdpb/Pages/diabetes.aspx>
- **Directorio de Recursos de Kentucky para la Diabetes**
<https://prd.chfs.ky.gov/KyDiabetesResources>
- **Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes**
www.ndep.nih.gov
- **Fundación Nacional del Sueño**
sleepfoundation.org
- **Instituto Nacional de Salud**
<https://www.niddk.nih.gov/bwp> (Body Weight Planner)
<https://www.nhlbi.nih.gov>
- **Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA)**
ChooseMyPlate.gov
<https://www.nutrition.gov/>

