

¿QUÉ ES LA PREDIABETES?

La prediabetes ocurre cuando los niveles de azúcar en sangre superan los valores normales pero no son lo suficientemente altos como para un diagnóstico de diabetes tipo 2. Perder peso, alimentarse de forma saludable y hacer más actividad física pueden reducir o eliminar los riesgos de desarrollar diabetes tipo 2.

¿CUÁL ES TU NIVEL DE RIESGO?

7 preguntas sencillas para averiguar tu nivel de riesgo.

Por cada respuesta "SÍ", suma la cantidad de puntos que indica la tabla:	SÍ	NO
¿Eres una mujer que ha dado a luz a un bebé con un peso mayor a las 9 libras (4 kg aprox.)?	1	0
¿Alguno de tus padres tiene diabetes?	1	0
¿Alguno de tus hermanos/as tiene diabetes?	1	0
Busca tu estatura en la tabla que aparece debajo. ¿Pesas tanto o más de lo que indica la tabla para tu estatura?	5	0
¿Tienes menos de 65 años y realizas poca o ninguna actividad física en general?	5	0
¿Tienes entre 45 y 65 años?	5	0
¿Tienes 65 años o más?	9	0

SI SUMASTE 9 PUNTOS O MÁS, puedes estar en riesgo de tener prediabetes o diabetes y, por ende, puedes calificar para el programa. Esto NO significa que tienes diabetes. Deberás realizarte una prueba de sangre para confirmar la enfermedad.

TABLE DE PESOS EN RIESGO

ESTATURA	PESO (en libras)	ESTATURA	PESO (en libras)
4' 10"	129	5' 8"	177
4' 11"	133	5' 9"	182
5' 0"	138	5' 10"	188
5' 1"	143	5' 11"	193
5' 2"	147	6' 0"	199
5' 3"	152	6' 1"	204
5' 4"	157	6' 2"	210
5' 5"	162	6' 3"	216
5' 6"	167	6' 4"	221
5' 7"	172		

← CONTINÚA AL REVERSO



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®
POR UNA VIDA SALUDABLE
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

REDEFINE TU SALUD
TRANSFORMA
TU VIDA

Programa de Prevención de la Diabetes
Greater Wichita YMCA

Greater Wichita YMCA

402 N Market
Wichita, KS 67202
(316) 719-7770

dppespanol@ymcawichita.org

231608 12/16

¿Podemos medir una vida saludable? Claro que sí; podemos medirla en tazas, en onzas y en cuadras.

Si estás en riesgo de tener diabetes tipo 2, puedes realizar cambios pequeños y cuantificables que te ayudarán a reducir el riesgo y llevar una vida más saludable y feliz.

REALIZAR CAMBIOS ES DIFÍCIL, PERO PODEMOS AYUDARTE

Lo cierto es que si fuera fácil, todos haríamos cambios en nuestra vida. Durante años, has desarrollado hábitos que no puedes cambiar de la noche a la mañana. Es difícil, pero estamos aquí para ayudarte.

El Programa de Prevención de la Diabetes de la YMCA te brinda las herramientas necesarias y el apoyo que mereces para realizar cambios duraderos y saludables en tu estilo de vida.

* Personas de origen asiático con IMC ≥ 22

** Para confirmar la elegibilidad, los resultados del análisis de sangre deben estar en el rango de la prediabetes. Las personas que ya han sido diagnosticadas con diabetes tipo 1 o 2 no califican para este programa.

El Programa de Prevención de la Diabetes de la YMCA (DPP, por sus siglas en inglés, "DPP de la YMCA") utiliza un plan de trabajo aprobado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y forma parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes dirigido por los CDC. La YMCA de los EE. UU. ofrece acceso al DPP de la YMCA mediante una red de YMCA locales, y el DPP de la YMCA puede ser o no ser un beneficio con cobertura de su póliza de seguro médico, programa de bienestar laboral, plan Medicare u otro programa de servicios de salud que reciba fondos federales. Para averiguar si el DPP de la YMCA recibe cobertura de su póliza y determinar el nivel de responsabilidad de costos compartidos, comuníquese con su compañía de seguros, administrador de plan médico, patrocinador de su programa de bienestar, Medicare o Medicaid. Debe presentar cualquier disputa sobre la cobertura del DPP de la YMCA a su proveedor de seguros o administrador del programa de beneficios. Ni la YMCA de los EE. UU. ni ninguna YMCA local garantizan ni aseguran a los participantes del DPP de la YMCA resultado específico alguno respecto de la prevención de la diabetes.

EL APOYO GRUPAL ES MOTIVADOR

Todos necesitamos un empujón, una palmada en la espalda o una mano que nos ayude en ciertos momentos. Un poco de apoyo puede significar mucho cuando queremos realizar cambios importantes. Si participas en el Programa de Prevención de la Diabetes de la YMCA, asistirás a 25 clases en el transcurso de un año rodeado de personas con un mismo objetivo, quienes te brindarán su apoyo y procurarán tu bienestar.

Como participante:

- Dispondrás de un espacio seguro y agradable para compartir y aprender en privado.
- Conocerás a nuevos amigos. El objetivo es que los individuos se apoyen mutuamente a medida que abandonan viejos hábitos e incorporan otros más saludables.
- Trabajarás en grupo. No es necesario que enfrentes esta situación por tu cuenta.
- Renovarás tu energía y ganarás confianza al perder peso y reducir tu riesgo de desarrollar diabetes.

MEJORA TU ESTADO DE SALUD Y AUMENTA TU ENERGÍA

El Programa de Prevención de la Diabetes de la YMCA, que fue diseñado para ayudarte a reducir el riesgo de desarrollar diabetes, tiene como objetivo que reduzcas tu peso corporal en un 7% y aumentes tu nivel de actividad física a un mínimo de 150 minutos por semana durante la primera mitad del programa.

Es decir, si pesaras 200 libras, tu objetivo para la primera mitad del programa sería bajar 14 libras y —por ejemplo— empezar a caminar a paso ligero por 30 minutos, cinco días a la semana.

¡Pierde peso, aumenta tu energía, reduce tu riesgo de tener diabetes y mejora tu salud para siempre!

¿CALIFICAS PARA EL PROGRAMA?

Para participar en el programa, debes:

- Tener al menos 18 años de edad.
- Tener sobrepeso (IMC \geq 25)*, y
- Haber sido diagnosticado con prediabetes mediante uno de tres análisis de sangre o haber sido diagnosticado con diabetes gestacional.**

Si no tienes el resultado de un análisis de sangre, debes tener un puntaje de riesgo que califique.

CECILIA'S TESTIMONIO

Estoy agradecida con Debbie de haberme introducido a este programa de nutrición. Al principio, yo no tenía conocimiento de las porciones de los alimentos de grasa y calorías. Yo tenía una manera de alimentarme equivocada, hacia una sola comida al día. Yo pensaba que esa era la manera de perder peso. Pero gracias a que ya estoy en este programa de nutrición, mi estilo de vida y mi salud han mejorado. También mi estado de ánimo es más relajado, tengo una rutina de ejercicios y como y duermo mejor—Cecilia

¿SABÍAS QUE...?

- Consumir demasiada azúcar no es causa de diabetes, pero tener sobrepeso es un factor de riesgo.
- Las personas que tienen prediabetes pueden no tener ningún síntoma.
- Alrededor de 86 millones de norteamericanos de 20 años o más tienen prediabetes.
- El 89% de esos 86 millones NO SABEN que están en riesgo.

Investigaciones realizadas por los Institutos Nacionales de Salud han demostrado que programas como el Programa de Prevención de la Diabetes de la YMCA pueden reducir la cantidad de casos nuevos de diabetes tipo 2 en un 58% en la población general, y en un 71% en personas mayores de 60 años.

¡NO ES NECESARIO SER MIEMBRO DE LA YMCA!

La Y es una organización líder sin fines de lucro cuyo objetivo es mejorar la salud del país. Se ofrece asistencia financiera a las personas que califican. Comunícate con la Y para obtener más información.

Atención: Si habla Español o Vientnemes, los servicios de asistencia están disponibles gratuitos, Hable (316) 719-7770

Greater Wichita YMCA cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Para saber si calificas u obtener más información, comunícate con:

(316) 719-7770
dppespanol@ymcawichita.org
Greater Wichita YMCA
402 N Market
Wichita, KS 67202

FORMULARIO DE INTERÉS

DATOS DE CONTACTO:

NOMBRE*: _____

SEGUNDO NOMBRE: _____

APPELLIDO*: _____

SEXO*: _____

FECHA DE NACIMIENTO*: _____

CORREO ELECTRÓNICO: _____

DIRECCIÓN 1*: _____

DIRECCIÓN 2: _____

CIUDAD*: _____

ESTADO*: _____

CÓDIGO POSTAL*: _____

TELÉFONO DE PREFERENCIA: _____

ESTATURA (PIES, PULG)*: _____

PESO (LIBRAS)*: _____

*Campos obligatorios

Si crees que puedes calificar y estás interesado en participar en este programa, llena el formulario y envíselo al Coordinador a la siguiente dirección:

402 N Market, Wichita KS 67202
(316) 719-7770
(316) 264-0757 FAX
dppespanol@ymcawichita.org

¿TIENES ALGUNO DE LOS SIGUIENTES VALORES DE LABORATORIO O DIAGNÓSTICOS?

Marca todas las casillas que correspondan, y suministra un valor de laboratorio si es posible.

A1C: _____
(debe ser de 5.7%–6.4%)

GLUCOSA EN SANGRE EN ANYUNAS: _____
(debe ser de 100 – 125 mg/dL)

GLUCOSA EN SANGRE DURANTE 2 HORAS (con 75 g de glucosa): _____
(debe ser de 140 – 199 mg/dL)

PREDIABETES DETERMINADA POR DIAGNÓSTICO DE DIABETES GESTACIONAL (GDM, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) DURANTE UN EMBARAZO PREVIO