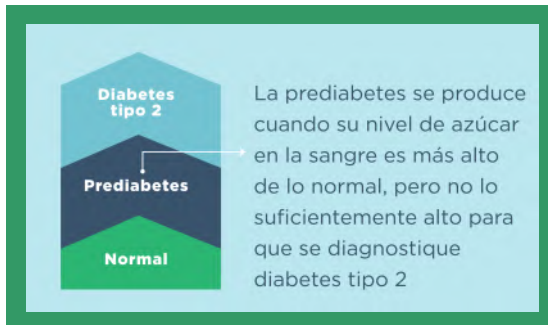


Prevenga la Diabetes Tipo 2!

Si usted está en alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes le puede ayudar a adaptar y mantener un estilo de vida saludable. Este programa está basado en investigaciones dirigidas por los Institutos Nacionales de la Salud, y le puede ayudar a prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2.



La prediabetes aumenta su riesgo de tener:

Se muestran tres iconos circulares con fondo verde: un brazo inyectándose, un corazón con una línea de ritmo cardíaco, y un perfil de cabeza humana con un cerebro visible.

Diabetes tipo 2 Enfermedad cardíaca Derrame cerebral



**Departamento de Salud de Florida
Condado de Hillsborough**
Post Office Box 5135
Tampa, Florida 33675

**Tel: 813.307.8071 Ext:7118
Fax: 813.307.8094**

hillsborough.floridahealth.gov

**Departamento de Salud de Florida
Condado de Hillsborough**

PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES



**REDUZCA EL RIESGO DE
PADECER DIABETES Y OBTENGA
HERRAMIENTAS PARA
UNA VIDA SANA**

PREVENGA T2
UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

- Este programa tiene un total de 26 clases
- Está centrado en hacer cambios a largo plazo y obtener resultados duraderos
- Un instructor capacitado guía el programa para ayudarle a cambiar ciertos aspectos en su estilo de vida, como alimentarse de manera más saludable, reducir el estrés y hacer más actividad física



PUEDO PARTICIPAR?

Para calificar para el programa, debe tener:

- 18 años de edad o más
- Sobrepeso
- **Alto riesgo** de desarrollar diabetes tipo 2
- Prediabetes diagnosticada por un médico
- Diabetes gestacional diagnosticada previamente

Atención: Las personas que ya han sido diagnosticadas con diabetes tipo 1 o 2 no califican para este programa.

- OBJETIVOS DEL PROGRAMA**
- ⇒ Reducir entre el 5 y el 7 % de su peso corporal
 - ⇒ Hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana

ESTOY EN RIESGO?

Por favor marque cada casilla que le corresponda:



- Mi presión arterial es de 140/90 o más alta, o me han dicho que tengo presión arterial alta
- Mis niveles de colesterol son altos
- Yo no hago actividad física más de dos veces a la semana
- Tengo o tenía un padre o hermano con diabetes.
- Me han dicho que tengo prediabetes
- Tuve diabetes gestacional
- Dio a luz a un bebé que pesa más de 9 libras
- Tengo 45 años de edad o más
- Soy miembro de uno de los siguientes grupos étnicos:
 - ⇒ Indio Americano o Nativo de Alaska
 - ⇒ Asiático
 - ⇒ Hawaiano nativo/ Islas del Pacífico
 - ⇒ Negro o Afroamericano
 - ⇒ Hispano/Latino de cualquier raza

Si ha marcado tres o más casillas, entonces podría estar en riesgo de tener pre-diabetes o diabetes, y puede calificar para el programa. Esto no significa que usted tiene diabetes. Usted necesitará un examen de sangre para confirmar si tiene diabetes.