

Entonces, usted tiene prediabetes... ¿y ahora qué?

Comience a cambiar sus hábitos diarios

Los cambios simples en los hábitos diarios pueden disminuir la glucosa en sangre de las personas con prediabetes. Estos cambios pueden retrasar, e incluso prevenir, la aparición de la diabetes tipo 2 y otros problemas.



Sea más activo físicamente cada día

Trate de hacer 150 minutos de actividad por semana, o alrededor de 30 minutos, cinco días a la semana.



Elija alimentos saludables

Coma verduras, frutas y granos integrales, y recuerde controlar los tamaños de las porciones.



Pierda un poco de peso

Perder entre el 5 % y el 7 % de su peso total puede marcar una diferencia. Los siguientes son algunos ejemplos de cuánto peso perder:

Si usted pesa...

150 lb
Intente perder
7–10 lb

200 lb
Intente perder
10–14 lb

250 lb
Intente perder
12–17 lb

¿Cuáles son sus opciones de tratamiento?

- Programa de cambio de estilo de vida del National Diabetes Prevention Program (National DPP).
- Terapia nutricional médica.
- Medicamentos.

El programa de cambio de estilo de vida del National DPP puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

El programa de cambio de estilo de vida del National DPP

El programa de cambio de estilo de vida del National DPP ofrece un enfoque basado en evidencia para tratar la prediabetes. A través del programa, que se ofrece de manera virtual o en persona, tomará pasos pequeños y manejables que tienen como resultado cambios duraderos en el estilo de vida con el fin de prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) desarrollaron el currículo y solicitan que todos los programas de cambio de estilo de vida sigan ciertos estándares de calidad.

El programa lo alienta a comprometerse para mejorar su salud. Aprenderá a hacer lo siguiente:



Aumentar su actividad física



Comer sano



Manejar el estrés



Superar los desafíos al cambio

Siento que cambiar mi estilo de vida me resultaría difícil de manejar. ¿Cómo sé que puedo manejar esto?

El programa lo apoya en cada paso del camino:

- Cuenta con un instructor sobre estilo de vida capacitado que lo ayudará a perder al menos el 5 % de su peso.
- Desarrolla un plan de acción personal para ayudarlo a alcanzar sus metas. También cuenta con el apoyo grupal de otros participantes del programa.
- Asiste a sesiones alrededor de una vez por semana durante los primeros meses y luego una vez por mes para que siga estando motivado.



Apoyo grupal



Currículo aprobado por los CDC



Instructor sobre estilo de vida especialmente capacitado



16 sesiones semanales, seguidas de sesiones mensuales de mantenimiento

Si está listo para comenzar a hacer cambios saludables, pídale a su médico que lo derive a un programa reconocido por los CDC.

