¿QUÉ ES LA PREDIABETES?

La prediabetes ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre superan los valores normales pero no son lo suficientemente altos como para un diagnóstico de diabetes tipo 2. Bajar de peso, alimentarse de forma saludable y hacer más actividad física pueden reducir 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 tenido un bebé que pesó más de 9 libras al nacer?	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. Según tu estatura, ¿pesas igual o más de lo que indica la tabla?	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, uedes 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.

TABLA 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 DORSO

¿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.

REALIZAR CAMBIOS ES DIFÍCIL, PERO PODEMOS AYUDARTE

Lo cierto es que si fuera fácil, todos haríamos cambios en nuestras vidas. Durante años, has desarrollando hábitos que no pueden cambiarse 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 ó 2 no califican para este programa.

YMCA of Greater Kansas City y el Consejo Nacional de la YMCA de los Estados Unidos de América ("YMCA de los EE. UU.") se han comprometido a colaborar con las YMCA de la nación, y a apoyar un movimiento nacional que no solo aumente la concientización y la toma de medidas para prevenir la diabetes y sus complicaciones entre los grupos de riesgo sino que también apoye durante su tratamiento a las personas que tengan un diagnóstico confirmado de diabetes o signos de prediabetes y los incentive a realizar cambios en su estilo de vida. La YMCA de los EE. UU. y las YMCA que puedan ofrecer el Programa de Prevención de la Diabetes no garantizan ningún resultado específico a los participantes del programa con respecto a 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, pasarás un año entero 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 diabete.

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:

- Ser mayor de 18 años.
- Tener sobrepeso (IMC ≥ 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.

TESTIMONIAL

Conocía las estadísticas, tenía toda la información, y sabía el riesgo en el que estaba, pero no estaba lista para cambiar mi estilo de vida, hasta que aprendí acerca de este programa. Lo que me ayudo a decidirme fue la idea de trabajar con un grupo pequeño que estaba pasando por lo mismo que yo. A la edad de 50, he perdido 20% del peso con el que empecé el programa. Ahora peso 142 libras, igual que cuando estaba en la universidad.

-Laura, participante del programa.

¿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 mayores de 20 años 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!

ESTE PROGRAMA CUENTA CON EL APOYO DE:

MENORAH LEGACY FOUNDATION

Humana Foundation

La Y es una organización sin fines de lucro, que se dedica a mejorar la salud de la nación. La ayuda financiera está disponible para aquellos que califiquen. Por favor, comuníquese con la Y para más información.

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

Jessica Velazquez
jessicavelazquez@kansascityymca.org
816-360-3342
3100 Broadway Suite 1020
Kansas City, MO 64111

El Programa de Prevención de la Diabetes de la YMCA utiliza un plan de trabajo aprobado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (en inglés, CDC) y forma parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes dirigido por los CDC.

FORMULARIO PARA EL INTERESADO

INFORMACIÓN DE CONTACTO::

NOMBRE*: .....

SEGUNDO NOMBRE: .....

APELLIDO*: .....

SEXO*: .....

FECHA DE NACIMIENTO*: .....

CORREO ELECTRÓNICO: .....

DIRECCIÓN 1*: .....

DIRECCIÓN 2: .....

CIUDAD* : .....

ESTADO*: .....

CÓDIGO POSTAL*: .....

TELÉFONO DE PREFERENCIA: .....

ESTATURA (PIES, PULG.)*: .....

PESO (LIBRAS)*: .....

*RInformación obligatoria

Si crees que puedes calificar y estás interesado en participar en este programa, completa el formulario y envíaselo a YMCA of Greater Kansas City a la siguiente

3100 Broadway Suite 1020
Fax: 816-753-2903
jessicavelazquez@kansascityymca.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 entre 5.7%-6.4%)

☐ **GLUCOSA EN SANGRE EN AYUNAS:** .....
(debe ser entre 100–125 mg/dL)

☐ **GLUCOSA EN SANGRE (2 horas después de ingerir 75 g de glucola):** .....
(debe ser de 140–199 mg/dL)

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