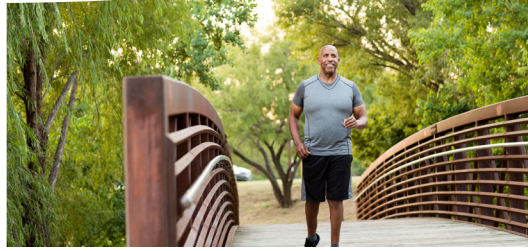


# 1 de cada 3 adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes.

Si tiene prediabetes, usted puede hacer cambios ahora para mejorar su salud y prevenir la diabetes tipo 2.



La Extensión Cooperativa de la Universidad de Arizona ofrece el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP Nacional) en todo el estado. El DPP es un programa de cambio de estilo de vida que dura 12 meses que ayuda a reducir el riesgo de la aparición de la diabetes tipo 2. Podemos ayudarlo a perder peso, hacer más actividad física y reducir el estrés.

## Nuestro programa de prevención de diabetes incluye:

- Sesiones, folletos y otros recursos aprobados por los CDC
- Un instructor capacitado para enseñar el programa
- Un grupo de apoyo

Averigüe si está en riesgo de tener prediabetes, y ¡Encuentre un programa!

Visítanos en: [www.preventdiabetesaz.org](http://www.preventdiabetesaz.org)



THE UNIVERSITY OF ARIZONA  
Cooperative Extension

## PUUEDE TENER PREDIABETES Y ESTAR EN RIESGO DE DIABETES TIPO 2 SI USTED:

- Tiene 45 años de edad o más
- Tiene sobrepeso
- Tiene antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Hace actividad física menos de 3 veces por semana
- Alguna vez tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o dio a luz a un bebé que pesaba más de 9 libras

## ¿Cómo luce el programa?

Hay 26 lecciones en el transcurso de un año, que se reúnen semanalmente al principio, luego cada dos semanas, luego una vez al mes.



1. Introducción al programa
2. Haga más actividad física para prevenir el T2
3. Lleve un registro de su actividad física
4. Coma bien para prevenir el T2
5. Lleve un registro de sus comidas y bebidas
6. Aumente su actividad física
7. Queme más calorías que las que consuma
8. Compre y cocine alimentos para prevenir el T2
9. Supere el estrés
10. Encuentre tiempo para la actividad física
11. Maneje las tentaciones
12. Mantenga su corazón sano
13. Hágase cargo de sus pensamientos
14. Busque apoyo
15. Coma bien fuera de casa
16. Continúe motivado
17. Qué hacer cuando su pérdida de peso se estanca
18. Haga pausas para aumentar su actividad física
19. Síga activo para prevenir el T2
20. Estar en forma lejos de casa
21. Más acerca de la diabetes tipo 2
22. Más acerca de los carbohidratos
23. Disfrute la comida saludable
24. Duerma bien
25. Retome el curso
26. ¡Prevenga el T2 por el resto de su vida!