

¿Tengo prediabetes?

Audiencia específica: Personas con prediabetes y aquéllas a riesgo de presentarla

Objetivos: Los participantes podrán:

- a. Comprender cómo se diagnostica la prediabetes.
- b. Comprender los factores de riesgo de la prediabetes.
- c. Comprender las diferentes opciones de estilos de vida que pueden minimizar el riesgo de contraer prediabetes.

Tiempo requerido: Aproximadamente 20 a 30 minutos

Materiales de demostración:

Dos rotafolios:

- a. "Maneras divertidas para moverse más"
- b. "Ideas para consumir más frutas y verduras"

Materiales para repartir:

Prediabetes: ¿Qué es? ¿Corro riesgo? ¿Cómo hago para prevenirla?
Nunca es demasiado temprano...

Plan de lecciones

La prediabetes es un término oficial que significa que los niveles de azúcar en la sangre están muy altos pero no son lo suficientemente altos como para un diagnóstico de diabetes.

Es posible que una persona con prediabetes no tenga síntomas. Los órganos principales pueden sufrir daños aun cuando no haya síntomas; por eso es importante hacerse pruebas de detección de prediabetes bajo las siguientes circunstancias:

Si tiene sobrepeso u obesidad y tiene uno o más de los siguientes factores de riesgo:

- Obesidad
- Inactividad física
- Pariente directo* con diabetes
- Mujeres que dieron a luz a un bebé de 9 libras o más.
- Mujeres con antecedentes de diabetes gestacional.

- Mujeres con síndrome de ovario poliquístico.
- Personas de ciertos grupos étnicos (afroamericanos, latinos, indoamericanos, asiático americanos o de las islas del Pacífico)
- Presión arterial alta
- Niveles altos de colesterol
- Antecedentes de enfermedades cardiovasculares

Esto es importante, porque la prediabetes es un factor de riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Cómo prevenir o retrasar la prediabetes

Sea más activo. Se recomienda que las personas hagan por lo menos 30 minutos de actividad física al día 5 días a la semana.

Seleccione alimentos saludables. Evite alimentos o bebidas con azúcar concentrada, como golosinas y gaseosas.

Incluya frutas y verduras en su dieta. Coma todos los días por lo menos 5 frutas y verduras.

Si le diagnosticaron prediabetes, siga las indicaciones de su médico.

Actividad:

Pida a los participantes que compartan sus ideas sobre "moverse más" y "comer más frutas y verduras". Invítelos a que compartan recetas, maneras de hacer más ejercicio en el trabajo o quizás tener un par de compañeros o alguien con quien hacer ejercicio.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.DiabetesInformacion.org

www.ndep.nih.gov

www.cdc.gov/diabetes/ndep

www.diabetesatwork.org

www.betterdiabetescare.nih.gov

Hoja informativa sobre el Programa de Prevención de la Diabetes (*Diabetes Prevention Program Fact sheet*) http://www.ndep.nih.gov//media/DPP_FactSheet.pdf

Tome 5 pasos pequeños para prevenir la diabetes (*Take 5 Small Steps to Prevent Diabetes*) http://www.ndep.nih.gov//media/Small_5steps.pdf

Nunca es demasiado tarde para prevenir la diabetes: Consejos para ayudar a que los adultos de edad avanzada con riesgo de tener diabetes tipo 2 se mantengan más activos, coman menos y puedan reducir su riesgo de presentar esta enfermedad. (*It's Not Too Late to Prevent Diabetes: Tips to help older adults at risk for type 2 diabetes move more and eat less and lower their risk for diabetes.*)

http://www.ndep.nih.gov/media/nottoolate_tips.pdf

Un paso en la dirección correcta: Pierda peso y disminuya su riesgo de contraer diabetes tipo 2 (*A Step in the Right Direction: Lose Weight & Lower Your Risk for Type 2 Diabetes*) <http://www.ndep.nih.gov//media/lose-weight-lower-your-risk.pdf>

Prevención de la diabetes: Por qué no podemos esperar (*Diabetes Prevention: Why We Can't Wait*) http://www.ndep.nih.gov//media/Frenchy_Op-ed_11.05.pdf

Factores de riesgo de diabetes: ¿Conoce su riesgo? (*Diabetes Risk Factors: Do You Know Yours?*) http://www.ndep.nih.gov//media/diabetes_risk_know_yours.pdf

Prevenemos la diabetes tipo 2: Paso a paso (*Let's Prevent type 2 Diabetes: Step by Step*) http://www.ndep.nih.gov//media/Malozowski_Op-Ed.pdf

Prevenemos la diabetes tipo 2: Paso a paso (*Let's Prevent type 2 Diabetes: Step by Step*) http://www.ndep.nih.gov//media/Jose_Op-Ed.pdf

Tener un vida más saludable puede prevenir la diabetes (*Living a Healthier Life Can Prevent Diabetes*) http://www.ndep.nih.gov//media/Dr_Gavin_Op-Ed_Its_Not_Too_Late.pdf

Pierda peso y disminuya su riesgo de contraer diabetes tipo 2 (*Lose Weight and Lower Your Risk for Type 2 Diabetes*) http://www.ndep.nih.gov//media/Lose_Weight_Feature_Article.pdf

Nunca es demasiado tarde para prevenir la diabetes: Dé el primer paso hoy (*It's Not Too Late to Prevent Diabetes: Take Your First Step Today*) http://www.ndep.nih.gov//media/Its_Not_Too_Late_Feature.pdf

Más de 50 maneras de prevenir la diabetes (*More Than 50 Ways to Prevent Diabetes*) http://www.ndep.nih.gov//media/50_Ways_Op-Ed_11.05.pdf

Prevenemos la diabetes tipo 2. Paso a Paso. Su plan de prevención. (*Small Steps. Big Rewards. Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes: (NDEP60)*) http://www.ndep.nih.gov/media/GP_Booklet.pdf

GAME PLAN – Registro de Calorías y Grasas (*GAME PLAN Fat and Calorie Counter*) http://www.ndep.nih.gov/media/GP_FatCal.pdf

GAME PLAN - Registro de Comida y Actividades (*GAME PLAN Food and Activity Tracker*) http://www.ndep.nih.gov/media/GP_FoodActTracker.pdf

¡Sea realista!, No tiene que sacrificarse demasiado para prevenir la diabetes (*Get Real! You Don't Have to Knock Yourself Out to Prevent Diabetes*)
http://www.ndep.nih.gov/media/getreal_tips.pdf

Paquete de información para proveedores de atención médica: Prevenimos la diabetes tipo 2. Paso a Paso. Su plan de prevención (*Small Steps. Big Rewards. Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes Health Care Provider Toolkit.*)
http://www.ndep.nih.gov/media/GP_Toolkit.pdf

Prevenimos la diabetes tipo 2. Paso a Paso
http://www.ndep.nih.gov/media/Paso_tips.pdf

Afiche Más que comida, es vida. (*It's more than food. It's Life*)
http://www.ndep.nih.gov/media/MQC_eng_poster_4C.pdf (inglés)
http://www.ndep.nih.gov/media/MQC_sp_poster_4C.pdf (español)

El poder de prevenir: La prevención de la diabetes enfocada al estilo de vida familiar
Este currículo puede usarse para pequeños grupos con el fin de que aprendan a hacer cambios saludables en sus estilos de vida con respecto a la alimentación y a la actividad física y logren prevenir y controlar la diabetes. (*Power to Prevent: A Family Lifestyle Approach to Diabetes Prevention*) <http://www.ndep.nih.gov/media/power-to-prevent.pdf>

Tenemos el poder de prevenir la diabetes (*We Have the Power to Prevent Diabetes*)
http://www.ndep.nih.gov/media/Power_tips.pdf

Nunca es muy temprano para prevenir la diabetes. Pequeños pasos de por vida para una familia sana.* (*It's Never Too Early to Prevent Diabetes. A Lifetime of Small Steps for a Healthy Family.**) http://www.ndep.nih.gov/media/NeverTooEarly_Tipsheet.pdf

Más de 50 maneras de prevenir la diabetes (*More than 50 Ways to Prevent Diabetes*)
http://www.ndep.nih.gov/media/50Ways_tips.pdf

Anuncio de servicio público para imprimir: Más de 50 maneras de prevenir la diabetes (*More than 50 Ways to Prevent Diabetes Print PSA*)
http://www.ndep.nih.gov//media/50Ways_ads.pdf

CD/DVD Paso a paso: Prevenimos la diabetes tipo 2 Este CD de música ayuda a los afroamericanos a incorporar más actividad física en sus vidas. (*Step by step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes.*)
<http://www.ndep.nih.gov>

CD/DVD Movimiento Por Su Vida Este CD con música movida ayuda a los hispanos o latinos a incorporar más movimiento en sus vidas <http://www.ndep.nih.gov>

Consejos para los niños: Cómo disminuir tu riesgo de tener diabetes tipo 2 (*Tips for Kids: How to Lower Your Risk for Type 2 Diabetes*)
<http://www.ndep.nih.gov/media/kids-tips-lower-risk.pdf>

Consejos para los adolescentes: Disminuye tu riesgo de tener diabetes tipo 2 (*Tips for Teens: Lower Your Risk for Type 2 Diabetes*)
http://www.ndep.nih.gov/media/YouthTips_LowerRisk_Eng.pdf

Indoamericanos y Nativos de Alaska: Usted tiene el poder de prevenir la diabetes, según indican las investigaciones (*American Indians & Alaska Natives: You Have the Power to Prevent Diabetes; The Research Says So!*)
<http://www.ndep.nih.gov//media/aian-the-research-says-so.pdf>

Paquete informativo para las escuelas: Muévete y reduce tu riesgo de contraer diabetes (*Move It! And Reduce Your Risk of Diabetes School Kit*)
http://www.ndep.nih.gov/media/moveit_school_kit.pdf

Afiche 1: Muévete y reduce tu riesgo de contraer diabetes (*Move It! And Reduce Risk of Diabetes Poster 1*) <http://www.ndep.nih.gov/media/moveit-poster-1.pdf>

Dos razones por las que encuentro tiempo para prevenir la diabetes: Mi futuro y el de ellos (*Two Reasons I Find Time to Prevent Diabetes: My Future and Theirs*) **También disponible en otros idiomas:** Camboyano, Chamorro, Chino, Trukese, Gujaratí, Hindi, Hmong, Japonés, Coreano, Laosiano, Samoano, Tagalog, Tailandés, Tongano, Vietnamita
http://www.ndep.nih.gov/media/tworeasons_tips_eng.pdf

Seamos realistas, no tiene que sacrificarse demasiado para prevenir la diabetes (*Get Real! You Don't Have to Knock Yourself Out to Prevent Diabetes*)
http://www.ndep.nih.gov/media/getreal_tips.pdf

Un paso en la dirección correcta: Pierda peso y disminuya su riesgo de contraer diabetes tipo 2 (*A Step in the Right Direction: Lose Weight & Lower Your Risk for Type 2 Diabetes*) <http://www.ndep.nih.gov//media/lose-weight-lower-your-risk.pdf>

La prevención de la diabetes: el lazo que une nuestro futuro y el de ellos (*Diabetes Prevention: The Tie That Binds Our Future and Theirs*)
http://www.ndep.nih.gov//media/Domingo_Op-ed_11.05.pdf

Nunca es demasiado tarde para prevenir la diabetes: Dé el primer paso hoy. (*It's Not Too Late to Prevent Diabetes. Take Your First Step Today.*)
http://www.ndep.nih.gov//media/Kitching_Op-Ed_Its_Not_Too_Late.pdf

Dar el ejemplo: Un padre muestra a su familia cómo prevenir la diabetes tipo 2

(Leading by Example: A Father Shows His Family How to Prevent type 2 Diabetes)

http://www.ndep.nih.gov//media/Fathers_Day_06_Risco.pdf

Dar el ejemplo: Este abuelo muestra que no es demasiado tarde para prevenir la

diabetes *(Leading by Example: This Grandfather Shows It's Not Too Late to Prevent*

Diabetes) http://www.ndep.nih.gov//media/Fathers_Day_06_Kitching.pdf

Guía del Usuario del Kit El camino hacia la buena salud *(The Road to Health Toolkit*

User's Guide) <http://www.ndep.nih.gov/media/road-to-health-toolkit-users-guide.pdf>

Guía de Actividades del Kit El camino hacia la buena salud*(The Road to Health Toolkit*

Activities Guide)

<http://www.ndep.nih.gov/media/road-to-health-toolkit-activities-guide.pdf>

Guía de Recursos del Kit El camino hacia la buena salud *(The Road to Health Toolkit*

Resources Guide)

<http://www.ndep.nih.gov/media/road-to-health-toolkit-resources-guide.pdf>

Rotafolios del Kit El camino hacia la buena salud *(The Road to Health Toolkit Flipchart)*

<http://www.ndep.nih.gov/media/road-to-health-toolkit-flipchart.pdf>