

Programa de prevención de la diabetes tipo 2

Prevent T2 es un programa de un año enfocado en el cambio de estilo de vida para personas con prediabetes y aquellas con alto riesgo de diabetes tipo 2. ¡El programa se enfoca en la alimentación saludable y la actividad física para ayudarle a reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2!

¿Está en riesgo de tener diabetes? [Haga clic aquí para realizarse una prueba de prediabetes.](#)

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es un nivel de glucosa (azúcar) en la sangre que es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para ser diagnosticado como diabetes. Uno de cada tres adultos estadounidenses tiene prediabetes y ni siquiera sabe que la padece. Si usted tiene prediabetes y no pierde peso ni realiza actividad física moderada, puede desarrollar diabetes tipo 2 en un plazo de 5 años. La diabetes tipo 2 es una afección grave. Puede derivar en problemas de salud tales como ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, ceguera, insuficiencia renal o la pérdida de los dedos de los pies, los pies o las piernas.

Acerca del Programa Prevent T2

Prevent T2 forma parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, dirigido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Se ha comprobado que ayuda a las personas con prediabetes a prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2. Este programa, basado en la investigación, puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 hasta en un 58 % (un 71 % para las personas mayores de 60 años). Consulte el [estudio de investigación del Programa de Prevención de la Diabetes](#).

Metas del programa

El Programa Prevent T2 de Saint Alphonsus está diseñado para ayudarle a alcanzar las siguientes metas:

- Reducir el peso de su cuerpo entre un 5 % y un 7 %.
- Aumentar su actividad física a 150 minutos por semana.
- Aumentar sus habilidades de afrontamiento.

Qué esperar

El grupo de prevención de la diabetes tipo 2 se reúne durante un año: semanalmente durante los primeros 4 meses y, posteriormente, de 1 a 2 veces al mes durante el resto del

programa. En cada sesión, su asesor de estilo de vida impartirá una lección y dirigirá una discusión grupal.

Por ejemplo:

- Alimentación saludable
- Incorporar la actividad física a su vida
- Manejo del estrés
- Mantenerse motivado y resolver los problemas que puedan obstaculizar los cambios de salud.

Su asesor de estilo de vida de Prevent T2

Los asesores de estilo de vida de Prevent T2 cuentan con la experiencia y la capacitación necesarias para ayudarle a alcanzar sus objetivos. Su asesor de estilo de vida le ayudará a:

- Conocer los datos clave sobre la alimentación saludable y la actividad física, y le explicará cómo estos hábitos contribuirán a reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- Establecer y cumplir sus objetivos.
- Establecer relaciones con otros participantes.
- Trabajar en grupo para superar desafíos.
- Trabajar con usted para superar cualquier barrera que dificulte el acceso a la atención médica, y le pondrá en contacto con recursos comunitarios para ayudarle a cubrir sus necesidades sociales.

Como Empezar

1. Realice la [prueba de riesgo](#) para averiguar si corre el riesgo de padecer prediabetes y diabetes tipo 2.
2. Si tiene un alto riesgo, hable con su médico sobre hacerse un análisis de azúcar en sangre (A1C).
3. Si tiene prediabetes, complete el [formulario de interés](#) para unirse a un programa Prevent T2.

Elegibilidad de los participantes

1. 18 años o más
2. Un índice de masa corporal (IMC) de 25 o superior (23 o superior para personas de ascendencia asiática)
3. Tiene prediabetes o tiene un alto riesgo de diabetes tipo 2:

- Resultado de análisis de sangre (A1C) en el rango de prediabetes o
- Alguna vez ha tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o
- Puntuación alta de riesgo en la prueba de riesgo de prediabetes.

Las personas embarazadas o diagnosticadas con diabetes tipo 1 o tipo 2 no son elegibles.

Para obtener más información:

Envíenos un correo electrónico a PreventT2Program@saintalphonus.org, llámenos al: [208-367-4482](tel:208-367-4482) o [complete este formulario.](#)