

### Para los campeones del programa



Como campeón del programa, usted será una voz de [coloque aquí el nombre de su programa].

Este documento lo ayudará a hablar sobre el programa y sus experiencias al realizar cambios en su estilo de vida. También lo ayudará a evitar algunos errores cuando hable con otras personas sobre el programa.

### Cómo Contar Su Historia

Lo más convincente que puede decirles a los demás sobre el programa de cambio de estilo de vida es cómo logró cambiarle su comportamiento y su vida. Cuando escriba su historia para compartirla con otras personas, responda estas preguntas:

- ¿Por qué se inscribió en el programa?
- ¿Hubo un solo evento que lo llevó a buscar más información sobre el programa y a inscribirse?
- ¿Quién se lo recomendó?
- ¿Qué es lo que más le gusta del programa?
- ¿Qué cambios ha hecho en su vida diaria, alimentación y actividad física gracias a él?
- ¿Qué fue lo difícil de hacer esos cambios?
- ¿Cómo lo ayudó el programa a enfrentar sus dificultades?
- ¿Cuáles son algunos de los efectos positivos de estar en el programa? Por ejemplo, ¿ha hecho nuevos amigos en el programa, se siente mejor, ha perdido peso, le ha dicho su médico que sus niveles de azúcar en la sangre han bajado?
- ¿Cómo lo está ayudando el programa a mantener los cambios que ha hecho?

### Qué Decir Sobre el Programa de Cambio de Estilo de Vida Del National DPP

El [programa de cambio de estilo de vida del National DPP o coloque el nombre de su programa] tiene muchos aspectos y beneficios que otras personas deberían conocer antes de inscribirse. Cuando hable con amigos, familiares, compañeros de trabajo y otras personas sobre el programa, quizás quiera compartir la información de esta sección, junto con su historia personal:

### De Qué Se Trata El Programa y Quién lo Ofrece

- El [coloque el nombre de su programa] es parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, también llamado el DPP Nacional, liderado por la agencia federal Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (o CDC).
- Utiliza una estrategia que se ha comprobado que previene o retrasa la diabetes tipo 2 en las personas que tienen prediabetes o que están en riesgo de presentar diabetes tipo 2.
- Lo ofrece [coloque el nombre de su organización].

### Detalles Sobre el Programa

- El programa se reúne los [día] a las [hora] en [lugar]. El próximo programa comenzará el [fecha].
- El costo del programa dependerá de su seguro.



Muchas compañías de seguro lo cubren; consulte con el suyo o hable con [agregue el nombre del miembro del personal del programa con quien deben hablar sobre los costos y pagos].

- [Si su organización ofrece opciones en línea, agregue la información aquí].

## Qué Puede Esperar del Programa de Cambio de Estilo de Vida del National DPP

- Usted trabajará con un instructor de estilo de vida capacitado y con otros participantes para aprender las destrezas necesarias para hacer cambios duraderos.
- Aprenderá a alimentarse saludablemente y a realizar más actividad física.
- También aprenderá a manejar el estrés, mantenerse motivado y resolver problemas que puedan obstaculizar cambios saludables.
- El programa de cambio de estilo de vida dura un año. Usted se reunirá una vez a la semana durante los primeros 6 meses y luego una o dos veces al mes durante los segundos 6 meses. La segunda mitad del programa lo ayudará a mantener los cambios de estilo de vida saludables que haya realizado, porque todos sabemos que puede ser difícil lograr que los nuevos hábitos no se pierdan.
- Con los otros participantes, usted celebrará los éxitos y trabajará para superar las dificultades.
- Muchos participantes indican que se sienten mejor, que están más activos y que tienen más confianza en sí mismos gracias al programa.

## Qué Hacer Ahora

- Hable con un profesional de atención médica acerca de su riesgo de presentar prediabetes. Quizás le haga una prueba de sangre para averiguar si usted tiene prediabetes y se beneficiaría con el programa.
- También puede responder en línea un breve cuestionario sobre el riesgo: <https://doihaveprediabetes.org/>
- Si desea obtener más información sobre el programa, comuníquese con [nombre del miembro del personal] en [número de teléfono y dirección de correo electrónico o ambos].
- Para inscribirse en el programa, [agregue instrucciones, tales como "llene un formulario" o "llame al programa"].

## Cómo Responder Preguntas Comunes Sobre el Programa de Cambio de Estilo de Vida del National DPP

Si la gente le pregunta sobre su pérdida de peso y otros resultados del programa de cambio de estilo de vida del DPP Nacional, sea sincero. Pero no les prometa que conseguirán los mismos resultados. La experiencia de cada persona será diferente.

Estas son algunas formas de responder las preguntas que podrían hacerle:

- **¿Perderé tanto peso como usted?** Eso dependerá de cuánto peso tenga que perder y cuánto esfuerzo ponga para cambiar sus comportamientos. El objetivo es perder entre el 5 y el 7 por ciento de su peso corporal. Si asiste a las sesiones del programa con regularidad y sigue los consejos y pautas aprendidos en el programa, es muy probable que pierda ese peso.
- **¿En qué se diferencia este programa de un programa general de pérdida de peso o de inscribirse en un gimnasio?** Este programa está reconocido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (o CDC), que es una agencia federal de salud que goza de mucho respeto. La Estrategia de Campeones del Programa se basa en la investigación, al igual que otros programas generales de pérdida de peso.
- **Estoy trabajando con un nutricionista. ¿Es suficiente?** Trabajar con un nutricionista o un dietista registrado es una gran idea. Además de su alimentación, este programa también aborda el ejercicio, el estrés y los obstáculos para hacer cambios. Y proporciona un importante apoyo grupal.



- **¿Por qué un año entero? Es mucho tiempo.** Es solo una vez a la semana durante los primeros 6 meses, y luego una o dos veces al mes durante los próximos 6 meses. Termina siendo unas 24 horas al año. Usted lo puede hacer. ¡Su salud lo vale!
- **¿Tengo que hacer el programa entero? ¿Puedo dejar de hacerlo después de los primeros 6 meses?**  
Si se salta la segunda mitad del programa, se estará engañando a sí mismo. Hacer cambios en el estilo de vida es un proceso continuo. Permanecer en el programa durante el año completo lo ayudará a mantener los nuevos hábitos y evitar volver a los viejos. Y si no ha alcanzado sus metas en la primera mitad del programa, el instructor de estilo de vida y otros miembros del grupo podrán ayudarlo a alcanzarlas en los segundos 6 meses.

## Información Adicional Sobre la Prediabetes y el Programa de Cambio de Estilo de Vida del National DPP

Algunas personas pueden estar interesadas en las estadísticas sobre la prediabetes y el programa de cambio de estilo de vida. Usted también puede compartir con ellas la siguiente información.

- Uno de cada tres adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes y la mayoría no lo sabe.
- Tener prediabetes significa que el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para que se diagnostique diabetes.

- Tener prediabetes aumenta el riesgo de presentar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.
- La prediabetes a menudo se puede revertir. El programa de cambio de estilo de vida puede ayudar.
- Muchas personas con prediabetes pueden presentar diabetes tipo 2 a menos que bajen de peso y realicen actividad física con regularidad, lo cual es algo que este programa puede ayudarlas a hacer.
- El [coloque el nombre de su programa] lo ayudará a elegir mejores alimentos, hacer más actividad física y manejar el estrés para que pueda perder entre el 5 y el 7 por ciento de su peso corporal. Esto puede reducir a la mitad el riesgo de presentar diabetes tipo 2.
- Los resultados de este programa son duraderos. Incluso 10 años más tarde, las personas que habían participado en un programa de cambio de estilo de vida como este tenían una tasa de diabetes tipo 2 un 34 por ciento más baja que las personas que no participaron en el programa.

Comparta folletos sobre el programa de cambio de estilo de vida del National DPP de su organización con personas que tal vez desearían inscribirse u obtener más información. También puede recomendar que las personas visiten el sitio web del DPP Nacional en <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/people-at-risk.html>.

