

# PREVENGA LA DIABETES TIPO 2

CÓMO HABLAR CON SUS  
**PACIENTES** SOBRE LOS  
CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA

84.1  
MILLONES



84.1 millones de adultos  
—más de 1 de cada 3—  
tienen prediabetes



9 DE CADA 10 personas con prediabetes  
no saben que la tienen



La prediabetes aumenta el riesgo de tener:



DIABETES TIPO 2



ENFERMEDAD CARDIACA



DERRAME CEREBRAL

## PROGRAMA DE CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA



Se ha demostrado que los programas de cambios de estilo de vida que forman parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, liderado por los CDC, ayudan a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Estos programas se basan en investigaciones que demostraron que:



La pérdida de entre un 5 y un 7 % del peso corporal —al reducir la cantidad de calorías y aumentar la actividad física a por lo menos 150 minutos a la semana— dio como resultado una incidencia 58 % menor de diabetes tipo 2.



En las personas de 60 años o más, estos programas redujeron la incidencia de diabetes tipo 2 en un 71 %.



Después de 10 años, quienes participaron en programas de cambios de estilo de vida tuvieron una incidencia de diabetes tipo 2 un 34 % menor.

## Los programas de cambios de estilo de vida proporcionan:



Un instructor en estilo de vida capacitado



Un currículo aprobado por los CDC



El apoyo de un grupo

16

16 reuniones semanales y sesiones de seguimiento mensuales

Sus pacientes aprenderán a hacer cambios de estilo de vida realistas y alcanzables



Comer alimentos saludables



Incorporar actividad física a la rutina diaria



Manejar el estrés



Resolver los problemas que interfieren con los cambios saludables

### ELEGIBILIDAD DEL PACIENTE



18 AÑOS O MÁS

Y



SOBREPESO

Y



PREDIABETES DIAGNOSTICADA

O



DIABETES GESTACIONAL DIAGNOSTICADA PREVIAMENTE

## CÓMO PUEDE AYUDAR A SUS PACIENTES

Hágales una prueba de prediabetes a sus pacientes en riesgo



Remita a sus pacientes a un programa de cambios de estilo de vida aprobado por los CDC

Busque más información en los CDC y un programa de cambios de estilo de vida aprobado en

[www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention)

#### REFERENCIAS

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Informe Nacional de Estadísticas de la Diabetes, 2017. Atlanta, Georgia: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos; 2017.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics. Underlying Cause of Death 1999-2015 on CDC WONDER Online Database, released December, 2016. Data are from the Multiple Cause of Death Files, 1999-2015, as compiled from data provided by the 57 vital statistics jurisdictions through the Vital Statistics Cooperative Program. Accessed at <http://wonder.cdc.gov/ucd-icd10.html> on April 4, 2017.

La División de Diabetes Aplicada, de los CDC, trabaja para lograr un mundo libre de la devastación causada por la diabetes.

CS279453E

