

Tema de la salud del hombre

Motive a los hombres en su familia a cuidarse la salud

Como abuela, madre, esposa, hija o hermana, usted es un modelo a seguir para sus seres queridos, incluso para los hombres en su familia. Las mujeres tienden a influenciar a sus papás, esposos, hermanos e hijos a tomar decisiones más saludables. Ayude a los hombres en su vida a llevar una vida más saludable al aprender sobre la prediabetes y cómo reducir el riesgo de presentar diabetes tipo 2.

La prediabetes es una afección que afecta a 88 millones de adultos en los Estados Unidos y significa que los niveles de azúcar en la sangre de una persona están más altos que lo normal, pero no lo suficientemente altos para que se le diagnostique diabetes tipo 2. Desafortunadamente, los hispanos o latinos tienen un mayor riesgo de presentar prediabetes y diabetes tipo 2 comparado con otras personas en los Estados Unidos.



Gina reconoce que tiene mayor riesgo debido a que su mamá tiene presión arterial alta y su papá, diabetes tipo 2. Ella sabe que tiene que cuidar su salud para prevenir la diabetes tipo 2. Gina se convirtió en una instructora del programa de cambios de estilo de vida hace dos años por su pasión para motivar a los hispanos o latinos en su comunidad a ser más saludables.

“Gracias a todo lo que he aprendido en este programa, he creado nuevos hábitos para cuidarme mejor y también he podido ayudar a mis familiares. Tengo un hermano con diabetes tipo 2 y todo lo que he aprendido como instructora me ha ayudado para darle consejos, para que él cuide su salud. Hemos hablado sobre cambios que puede hacer cada día, como levantarse más temprano y caminar por 30 minutos, incorporar verduras a sus comidas y tener más conciencia sobre su salud”, dijo Gina.

Al igual que Gina, usted también puede ayudar a sus seres queridos a tomar medidas hoy para prevenir la diabetes tipo 2. Hable con su abuelo, papá, esposo, hermano o hijo **hoy** sobre la prediabetes y anímelos a visitar www.cdc.gov/diabetes/spanish/risktest para hacerse la evaluación de riesgo de prediabetes. En tan solo un minuto, sus seres queridos podrán saber si están en riesgo de tener prediabetes. Si alguno de ellos descubre que está en alto riesgo, lo puede ayudar a sacar una cita con su proveedor de atención médica para que le haga una prueba de sangre y estar seguro.

Es importante que sus familiares sepan que en muchos casos la prediabetes se puede revertir realizando cambios de estilo de vida saludables, como comer alimentos más saludables y hacer actividad física con regularidad. Pero realizar estos cambios puede presentar retos y dificultades para muchas personas.

También le puede preguntar al proveedor de atención médica qué actividades pueden hacer en familia para ayudarlo a revertir potencialmente la prediabetes y evitar la diabetes tipo 2. El proveedor de atención médica le puede ofrecer consejos e información sobre cómo llevar una vida más saludable, y recomendarle un programa reconocido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades como el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. Como parte de este programa, un instructor de estilo de vida ayuda a los participantes a aprender cómo bajar de peso, hacer más actividad física, comer de manera más saludable y manejar el estrés. El programa es personalizado, y ayuda a los participantes a trabajar en equipo con el instructor y otros participantes, construyendo un ambiente positivo y de colaboración.

Los instructores del programa como Gina están comprometidos con ayudar a las personas en su comunidad a llevar una vida más saludable para que, a su vez, puedan disfrutar de momentos especiales junto a sus seres queridos.

Aprenda más sobre la prevención y el automanejo de la diabetes en nuestro [Centro de Recursos Para la Diabetes](#).