

OBTENIENDO EL MEJOR APOYO DE UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DIABETES RECONOCIDO POR CDC*

Un estilo de vida saludable puede reducir su riesgo de desarrollar problemas de salud serios, como la diabetes tipo 2.

El 50% de los adultos hispanos en los Estados Unidos tienen más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 – un 10% más alto del promedio.

CÓMO EL PROGRAMA DPP CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA LE PUEDE AYUDAR



**LE MUESTRA
CÓMO COMER MÁS
SALUDABLE**



**LE CONECTA A UN
INSTRUCTOR DE
ESTILO DE VIDA**

Un **Instructor de Estilo de Vida** es un guía personal que:

- Cree en usted
- Le da información
- Contesta sus preguntas
- Ofrece soluciones
- Ofrece apoyo



**LE AYUDA AGREGAR
ACTIVIDAD FÍSICA A
SU VIDA DIARIA**



**PROPORCIONA UN
GRUPO DE APOYO**

El Grupo de Apoyo lo ayuda a:

- Aprender de los demás
- Compartir ideas
- Recibir motivación
- Hacer nuevos amigos
- ¡Divertirse!

Si le preocupa estar en riesgo de tener prediabetes, hable con su doctor para hacerse un examen y pregunte ser referido a un Programa de Prevención de Diabetes (DPP por sus siglas en inglés) reconocido por la CDC (por sus siglas en inglés) en su área. Este programa puede ayudarlo a **usted** y a **su** familia hacer cambios saludables en su estilo de vida. Para obtener más información y encontrar organizaciones reconocidas por la CDC que ofrecen el programa de cambio de estilo de vida cerca de usted, visite: www.cdc.gov/diabetes/prevention

*Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC (por sus siglas en inglés).

Este recurso fue realizado con el apoyo del Acuerdo Cooperativo, Número 17NU58DP006361-01-00 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores.

¡APOYO DURANTE SU CAMINO!

Hable con su familia y amigos para que participen en su camino para mantenerse saludable.



Maneras en que otros pueden ayudarlo a comer sano:

- Compartiendo ideas para recetas.
- Mostrándole cómo cocinar alimentos más saludables.
- Recordándole que debe comer porciones más pequeñas.
- Ayudándole a despejar la mesa tan pronto como termine la comida.
- Ofreciéndole deliciosas, pero saludables, opciones para comer.
- Otro (escriba el suyo):



Maneras en que otros pueden ayudarlo a ser más activo:

- Siendo un compañero de ejercicio
- Ayudándolo a planificar actividades de ejercicio.
- Animándolo a mantener un horario regular.
- Planificando eventos sociales que lo mantengan activo.
- Celebrando con usted cuando alcance sus metas.
- Otro (escriba el suyo):



Tómese un tiempo para pensar en quién más puede apoyarlo y unirse a usted en este cambio de estilo de vida.

¿Quién?	¿Cómo pueden apoyarme ahora?	¿Cómo pueden apoyarme en el futuro?
El Instructor de Estilo de Vida		
Miembros de Grupo DPP		
Familia		
Amigos		
Compañeros de trabajo		

¡FELICIDADES EN ELEGIR SER MÁS SALUDABLE!

