

## La carga de la diabetes en Rhode Island y en la atención médica.

Se calcula que **84 millones de estadounidenses** tienen prediabetes.

**294,000 personas en RI**, el 36.4% de la población adulta, tienen prediabetes.

Solo el **11.6%** de adultos con prediabetes son informados de que tienen esta condición de salud.

**Si no se hacen cambios en el estilo de vida**, es muy probable que las personas con prediabetes desarrollen diabetes tipo 2.

El costo de la atención médica de los estadounidenses con diabetes es **2.3 veces mas** que la de los que no tienen diabetes.



**\$1 de cada \$7** de la atención médica se gasta en tratar la diabetes y sus complicaciones.



*El Programa de Prevención de Diabetes fomenta la actividad física regular y le da seguimiento.*

*El Programa de Prevención de Diabetes forma parte del Programa Nacional de Prevención de Diabetes dirigido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la postura oficial de los CDC.*



**Lifespan  
Community Health  
Institute**

*Delivering health with care.®*

**Lifespan Community  
Health Institute**

335R Prairie Ave, Suite 2B  
Providence, RI 02905  
Tel: 401-444-8009

**Programa de Prevención de Diabetes**

Ana Almeida-DoRosário  
Tel: 401-444-8069  
Email: [aalmeidadorosario@lifespan.org](mailto:aalmeidadorosario@lifespan.org)

**Lifespan Community  
Health Institute**

## Programa de Prevención de Diabetes



Un programa GRATUITO para evitar el desarrollo de diabetes.



**Lifespan  
Community Health  
Institute**

*Delivering health with care.®*

## Programa de Prevención de Diabetes



Los participantes bajan de peso haciendo cambios en el estilo de vida.

El Programa de Prevención de Diabetes es un programa comprobado para enseñar a las personas con prediabetes a poner en práctica un estilo de vida saludable, para prevenir o retrasar la aparición de diabetes tipo 2. El programa está disponible en inglés y español, y es gratuito.

El propósito del programa es que los participantes pierdan entre 5 y 7 por ciento de peso.



La meta es que una persona que pesa 200 libras pierda entre 10 y 14 libras.

Los participantes aprenden específicamente a:

- ◆ Incorporar el ejercicio en su rutina diaria, para perder peso;
- ◆ Alimentarse sanamente, consumiendo más frutas y verduras; y
- ◆ Evitar la diabetes con el programa aprobado por los CDC.

## ¿Qué puede esperar el paciente?

Sesiones semanales	Mantenimiento (seis meses)
Programa básico (seis meses) Programa comprobado, aprobado por los CDC.	Sesiones de mantenimiento mensuales

Los pacientes reciben:

- ◆ Sesiones semanales de 1 hora por lo menos durante 16 semanas (en un período de 6 meses), con un instructor de estilo de vida capacitado, que orienta y anima a los pacientes.
- ◆ Sesiones mensuales de 1 hora durante los 6 meses siguientes al programa básico, con el instructor de estilo de vida, para ayudar a mantener los comportamientos saludables.
- ◆ Grupo de apoyo entre participantes que comparten las mismas metas.
- ◆ Recetas saludables para preparar en casa.
- ◆ Ayuda con transporte y cuidado de niños en caso necesario (dependiendo de la disponibilidad de fondos).
- ◆ Incentivos para reconocer y premiar los logros.



## ¿Cómo pueden los proveedores remitir pacientes?

### Proveedores de Lifespan

Haga la remisión en LifeChart: En la sección de diabetes de la lista de remisiones de preferencia, seleccione "Remisión ambulatoria a Programa de Prevención de Diabetes LCHI" (Ambulatory Referral to LCHI Diabetes Prevention Program).

### Otros proveedores

Comuníquese con Ana para obtener el formulario de remisión. Envíe por fax o correo electrónico a Ana Almeida-DoRosário al 401-444-8061 o a [aalmeidadorosario@lifespan.org](mailto:aalmeidadorosario@lifespan.org).

Los proveedores que remiten pacientes al Programa de Prevención de Diabetes, reciben información actualizada periódicamente sobre la participación y progreso del paciente.



## ¿Quién puede participar en el programa?

Los participantes deben:

- ◆ Tienen 18 años o más.
- ◆ Tener sobrepeso (índice de masa corporal  $\geq 25$  o, si son asiáticos,  $\geq 23$ ).
- ◆ No haber sido diagnosticados con diabetes tipo 1 o tipo 2.
- ◆ Cumplir con uno de los siguientes criterios:
  - ⇒ Haber tenido en el último año un examen de sangre con valores de prediabetes:
    - ◇ Hemoglobina A1C de 5.7%-6.4%, o
    - ◇ Glucosa plasmática en ayunas de 100-125 mg/dl, o
    - ◇ Glucosa plasmática a las 2 horas (después de ingerir 75 mg de glucosa) de 140-199 mg/dl, o
  - ⇒ Haber tenido un diagnóstico de diabetes gestacional.



El programa incluye demostraciones de cocina saludable regularmente.

## Los pacientes pueden autoremitirse.

Las personas interesadas en participar en el programa pueden autoremitirse y deben obtener una puntuación de por lo menos 5 en la evaluación de riesgo de prediabetes.

Comuníquese con Ana Almeida-DoRosário al 401-444-8069 o [aalmeidadorosario@lifespan.org](mailto:aalmeidadorosario@lifespan.org), para someterse a la evaluación de riesgo de prediabetes.

Los pacientes que participaron anteriormente en el programa y que cumplan los criterios anteriores pueden retomar la clase.