

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

**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.

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 ≥ 25 o, si son asiáticos, ≥ 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, 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.