

20 de ENERO–18 de ABRIL, 2014

GRATIS

PROGRAMA PREVENTIVO DE DIABETES

PROGRAMA de 12 SEMANAS de EJERCICIO

Disminuya su Riesgo de Contraer la Diabetes

- ▶ Clases de Prevención de la Diabetes se llevarán a cabo los lunes, miércoles y viernes de las 8:15am–9:45am. Los que asisten todas las clases tienen más probabilidad de alcanzar su objetivo de bajar un mínimo de 5-7% de su peso en 12 semanas. Esta pérdida de peso ha sido clínicamente demostrado a reducir el riesgo de diabetes por 58%!
- ▶ Para mujeres y hombres sin diabetes de 18-80 años de edad con puntuaciones de 5 o más en el Riesgo NDEP para la prueba de la diabetes (ver *atras*) ó tengan una puntuación de 2 o 3 en la gráfica de estatura y peso. Sesiones informativas y clases de nutrición serán ofrecidas en Español e Inglés y se llevarán a cabo en Recreation Park.

- ▶ Días de Selección:
Obligatorio asistir a una sesión de 90-minutos!

Fecha y Hora:

Enero 8, de las 9:00am–10:30am y 4:00pm–5:30pm
Enero 9, de las 9:00am–10:30am
Enero 10, de las 9:30am–11:00am
Enero 13, de las 8:30am–10:00am y 4:00pm–5:30pm
Enero 14, de las 8:30am–10:00am y 4:00pm–5:30pm

Para más información, llame a la oficina
818.898.1290.



THE CITY OF
SAN FERNANDO

Recreation Park
208 Park Ave., San Fernando, CA.
818.898.1290
www.sfcity.org
www.100citizens.org

California State University
Northridge | Kinesiology


KAISER PERMANENTE




Mission
Community
Hospital
Compassionate Healthcare
Quality Healthcare

**Parks
Make
Life
Better!**


**HEALTHY
SAN FERNANDO**
Promoting Health
Where We Live, Work & Play



¿Podría ser usted una de las 7 millones de personas que no saben si tienen diabetes?

Tomen la prueba para conocer su riesgo!

En los Estados Unidos, una de cada cuatro personas tiene diabetes y no lo sabe. ¿Podría ser usted una de las 7 millones de personas en este

1 ¿Cuántos años tiene?

- a. Menos de 40 años (0 puntos)
- b. Entre 40 y 49 años (1 punto)
- c. Entre 50 y 59 años (2 puntos)
- d. 60 años o más (3 puntos)

Anote el puntaje en el recuadro.



2 ¿Es hombre o mujer?

- a. Hombre (1 punto)
- b. Mujer (0 puntos)



3 ¿Es mujer y alguna vez fue diagnosticada con diabetes gestacional o dio a luz a un bebé que pesó 9 libras (unos 4 kilos) o más?

- a. Sí (1 punto)
- b. No (0 puntos)



4 ¿Uno de sus padres o hermanos tiene diabetes?

- a. Sí (1 punto)
- b. No (0 puntos)



5 ¿Ha sido diagnosticado con presión arterial alta?

- a. Sí (1 punto)
- b. No (0 puntos)



6 ¿Hace actividad física?

- a. Sí (0 punto)
- b. No (1 puntos)



7 ¿Cuántos puntos tiene de acuerdo con su peso y estatura?

Vea la tabla del lado derecho



Sume su puntaje.

Estatura	Peso		
	lbs.	lbs.	lbs.
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	(1 Punto)	(2 Puntos)	(3 Puntos)

Si usted pesa menos de lo indicado en la columna izquierda, 0 puntos.

Mientras más puntos tenga, más alto es su riesgo

Si usted tiene 5 puntos o más: Usted tiene un riesgo más alto de tener diabetes tipo 2. Hable con su proveedor de servicios de salud sobre las pruebas sencillas de sangre que se puede hacer para detectar la diabetes o prediabetes. Recibir un diagnóstico y tratamiento a tiempo puede prevenir o retrasar un ataque al corazón o al cerebro, ceguera, enfermedades de los riñones y otros problemas de salud.

Si usted tiene menos de 5 puntos: Aun si usted tuvo menos de 5 puntos, puede tener un riesgo mayor de tener prediabetes, lo que significa que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos como para llamarse diabetes. Lo bueno para personas con prediabetes es que pueden reducir el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2. Hable con su equipo de cuidados de la salud para ver si debe hacerse la prueba de la diabetes, especialmente si usted tiene más de 45 años, exceso de peso o un familiar con diabetes. Averigüe qué pasos pequeños puede tomar para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 y vivir una vida larga y saludable.

La diabetes tipo 2 es más común en las personas de origen africano, hispano y latino, indígena americano, nativo de Alaska, asiático americano, nativo de Hawái o de las islas del Pacífico. El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) tiene información especial para estos grupos.

National Diabetes Education Program

1-888-693-NDEP (1-888-693-6337) TTY: 1-866-569-1162

HHS' NDEP is jointly sponsored by NIH and CDC with the support of more than 200 partner organizations.

