

**TENGA UNA MEJOR
SALUD PARA USTED.**

**TENGA UNA MEJOR
SALUD PARA SUS
SERES QUERIDOS.**

Dar pasos hacia una mejor salud es importante para usted. Pero también es importante para sus seres queridos.

Piénselo: Los cambios que haga para reducir su riesgo de diabetes también pueden reducir el riesgo para quienes viven con usted.

Su pareja, sus hijos, sus nietos... tal vez incluso sus amigos y vecinos **todos se benefician cuando usted está más saludable.**

1 DE CADA 3 

**ADULTOS EN RHODE ISLAND
TIENE PREDIABETES
Y 8 DE CADA 10 NO
SABEN QUE LA TIENEN.**

¿Podría usted
estar en riesgo de
prediabetes?

**Hágase una
prueba de riesgo.**



EL APOYO QUE USTED NECESITA. EN CADA PASO DEL CAMINO.

Su consejero de estilo de vida estará siempre a su lado. A medida que usted avance en el programa, su consejero le proporcionará:

- Consejos de alguien que ha pasado por lo mismo
- Información para ayudarle a alcanzar el éxito
- Motivación para seguir adelante
- Apoyo cuando es difícil hacer cambios

¿LISTO PARA LA SALUD? EMPIECE HOY MISMO.

Contáctenos para obtener más detalles o inscribirse.

LLAME AL 401-432-7217

ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A
communityhealthnetwork@RIPIN.org

VISITE www.ripin.org/CHN

Puede haber asistencia disponible para el transporte, cuidado infantil u otros servicios de apoyo. Contáctenos para obtener más detalles.

Listo para la Salud

Un programa de cambio de estilo de vida
para prevenir (o retrasar) la diabetes



Listo para la Salud (Ready for Health) es el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National Diabetes Prevention Program, o DPP, por sus siglas en inglés), el cual es reconocido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, o CDC, por sus siglas en inglés) de Rhode Island. El programa cuenta con el apoyo del acuerdo de cooperación de 5 años de las Estrategias Innovadoras de Salud Pública Estatal y Local para Prevenir y Controlar la Diabetes, las Enfermedades Cardíacas y los Accidentes Cerebrovasculares (Innovative State and Local Public Health Strategies to Prevent and Manage Diabetes, Heart Disease, and Stroke).

LOS PEQUEÑOS PASOS PUEDEN LLEVAR A GRANDES CAMBIOS



Listo para la Salud

Un programa de cambio de estilo de vida
para prevenir (o retrasar) la diabetes

PEQUEÑOS PASOS, GRANDES CAMBIOS

El programa **Listo para la Salud** (*Ready for Health*) le ayuda a reducir el riesgo de diabetes y otras enfermedades. Encontrará apoyo para tomar pasos que incluyen:

- Elegir conscientemente sus alimentos
- Mover más su cuerpo
- Hacer amistades que le den ánimo

EL APOYO QUE USTED NECESITA

A veces es difícil hacer cambios. Pero **incluso con pequeños pasos puede mejorar su salud.**

Haga ejercicio: Mover el cuerpo tan solo 30 minutos al día, 5 días a la semana puede ayudarle a perder hasta el 7% de su peso corporal en un año. Al hacer esto, usted disminuirá el riesgo de diabetes en un 58%.

También disminuirá el riesgo de:

- Enfermedades del corazón e infartos cardiacos
- Enfermedades renales
- Accidentes cardiovasculares
- Enfermedades del hígado
- Ceguera

ÚNASE HOY MISMO A NOSOTROS

Es más fácil hacer los cambios cuando se tiene apoyo. **Listo para la Salud** (*Ready for Health*) puede ayudar.

ACERCA DE LISTO PARA LA SALUD

Listo para la Salud (*Ready for Health*) es un programa de cambio de estilo de vida que le brinda orientación y apoyo entre compañeros. Está basado en la ciencia (basado en evidencia) y aprobado por el Departamento de Salud de Rhode Island (Rhode Island Department of Health) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC, por su nombre y siglas en inglés).

CÓMO FUNCIONA LISTO PARA LA SALUD

Hacer cambios lleva tiempo. Usted asistirá a **22 sesiones** en el transcurso del año para ayudarle a realizar pequeños cambios en su estilo de vida que contribuirán a grandes resultados. También puede asistir a sesiones especiales como demostraciones de preparación de alimentos.

Al principio, se **reunirá una vez a la semana**. A medida que sus cambios se conviertan en hábitos, se reunirá cada dos semanas y luego una vez al **mes**. Su consejero y sus compañeros estarán presentes para brindarle apoyo en cada paso.

¿QUÉ APRENDERÉ EN EL PROGRAMA?

Listo para la Salud (*Ready for Health*) le enseñará cómo incluir opciones más saludables en su ajetreada vida. Usted:

- Aprenderá nuevas habilidades y adquirirá nuevos hábitos.
- Establecerá metas y obtendrá el apoyo que necesita para alcanzarlas.
- Construirá un sistema de apoyo.
- Obtendrá herramientas para manejar los contratiempos (que a todos nos pasan).

EL PROGRAMA LISTO PARA LA SALUD ¿ES ADECUADO PARA MÍ?

Hable con su proveedor de atención médica para ver si el programa **Listo para la Salud** (*Ready for Health*) es adecuado para usted. Usted puede ser elegible si:

- Es mayor de 18 años
- Pesa más de lo que le gustaría pesar
- Tiene prediabetes
- Tiene un alto riesgo de prediabetes, también conocida como nivel elevado de azúcar en la sangre (A1c)

¿QUÉ OBTENGO AL REGISTRARME AL PROGRAMA LISTO PARA LA SALUD?

Al registrarse a **Listo para la Salud** (*Ready for Health*), usted obtendrá ayuda para realizar cambios saludables de parte de su consejero capacitado en cambios de estilo de vida. También se conectará con otras personas que están realizando sus propios cambios para brindarse apoyo mutuo.

Listo para la Salud (*Ready for Health*) es gratis para muchos participantes.

Usted puede asistir:

- En persona (presencial)
- Virtualmente
- Una combinación de presencial y virtual