

Tome esta forma y llévelo a un profesional de la salud.



Forma De Recomendación

Recomiendo mi paciente,

(Nombre) (Apellidos)

Para participar en el Programa Nacional de Prevención para la Diabetes ofrecido por Comunidad Saludable de la Montaña Inc., sobre la base de los siguientes criterios de elegibilidad:

- Los 18 años o más IMC ≥ 24 kg / m²
- El diagnóstico de prediabetes o GDM basado en (marque uno o más)
- El ayuno de glucosa en sangre (rango de 100 a 125 mg / dl) glucosa 2-hora (rango de 140 a 199 mg / dl)
- HbA1c (rango 5,7-6,4)
- GDM anterior (puede ser auto-reporte)

(Firma del Proveedor)

(Fecha: ____/____/____)

Nombre del proveedor: _____

Dirección: _____

Teléfono: __(__)_____

Si desea hacer una copia, puede darle la forma completa al paciente, o usar esta, para que el paciente se ponga en contacto con el programa local para obtener más información y para inscribirse.

PLACE
STAMP
HERE

Dirigido a: _____

Dirección: _____

Comunidad Saludable de la Montaña Inc.

PO Box 1151

Utuaado Puerto Rico 00641



**USTED PUEDE PREVENIR
LA DIABETES TIPO 2**

Comunidad Saludable de la Montaña

Comunidad Saludable de la Montaña es una organización sin fines de lucro y es parte del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, dirigido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Con el Programa Nacional de Prevención de Diabetes se obtiene:

- Un plan de estudios aprobado por el CDC
- Las habilidades que necesita para bajar de peso, ser más activos físicamente, y manejar el estrés
- Un entrenador de Estilos de Vida capacitado para guiar y alentar el progreso.
- El apoyo de otros participantes con los mismos objetivos que usted
- 16 sesiones semanales
- 6 sesiones de seguimiento mensuales para ayudar a mantener los cambios de estilo de vida saludables - y la diversión

La Prediabetes Puede Provocar

La Diabetes De Tipo 2 en 3 años

Uno de cada tres adultos estadounidenses tiene prediabetes, y la mayoría de ellos no lo saben. Tener prediabetes significa que su nivel de glucosa en sangre (azúcar) es más alta de lo normal pero no lo suficientemente altos para ser diagnosticados como diabetes. Esto aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y derrame cerebral.

Sin pérdida de peso o actividad física moderada, muchas personas con prediabetes desarrollan la diabetes tipo 2 en un plazo de 3 años. La diabetes tipo 2 es una enfermedad grave que puede conducir a problemas de salud tales como ataque al corazón; carrera; ceguera; insuficiencia renal; o la pérdida de dedos de los pies, los pies o las piernas.



Usted puede tener prediabetes y estar en riesgo de diabetes tipo 2 si:

- Si tiene 45 años de edad o más
- Tiene sobrepeso
- Tener antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Vida Sedentaria
- Alguna vez ha tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.

Hacer un cambio

¡Comience hoy mismo!

Si usted cree que puede estar en riesgo de diabetes tipo 2:

- Tome este folleto y llévalo a su proveedor de atención médica.
- Pida hacerse la prueba de prediabetes. El médico la puede hacer con un simple análisis de sangre.
- Pregunte al médico para completar el formulario de recomendación en la parte posterior de este folleto.
- Puede llenar el formulario en línea llame o visite nuestra página web hoy mismo.

»Si usted no tiene un proveedor de atención de salud, llámenos para averiguar si usted califica para el programa. (787) 698-0073

»¿Podría usted tener prediabetes? Tome el cuestionario en línea en: www.cdc.gov/diabetes/prevention. Si su puntaje muestra que está en alto riesgo de prediabetes, hable con su proveedor de atención médica o póngase en contacto con nuestro programa.

Contactos:



DR. EMID NUÑEZ CONDE
Director Ejecutivo
Torre Médica San Lucas
Ofic. 808,
PO Box 1151, Utuado PR
00641
Teléfono: (787) 698-0073
emidnunezconde@gmail.com



DR. JESÚS CRUZ CORREA
Director Objetivos Clínicos
Torre Médica San Lucas
Ofic. 808,
PO Box 8981
Ponce PR 00732
Teléfono: (787) 842-2377
cruzcorrea@gmail.com

