



Programas de Prevención de la Diabetes

Guía de Acción del Paciente

Julio 2016

Acerca de Esta Guía y el Índice



Esta guía de acción y compendio de recursos ofrece una lista de recomendaciones y recursos para apoyar al público en general a adoptar el uso de programas de prevención de la diabetes (DPP, por sus siglas en inglés) reconocidos por el CDC. Esta guía sirve como un documento complementario a las recomendaciones de políticas presentadas en el reporte del ICER, Programas de prevención de la diabetes: Eficacia y valor (*[Diabetes Prevention Programs: Effectiveness and Value](#)*). El informe completo y los materiales adicionales están disponibles en la página web del ICER.

Cómo utilizar esta guía de acción: Cada sección contiene una recomendación clave del reporte y está acompañada de recursos que ofrecen más información y orientación.

Una explicación más detallada de las recomendaciones contenidas en esta guía se presenta en el capítulo 8 del reporte del ICER.

Índice	
Tema	Diapositiva
¿Qué es un Programa de Prevención de la Diabetes?	3
Monitoreo para Diabetes	4
Cómo Encontrar e Inscribirse en un Programa de Prevención de Diabetes (DPP)	5
Apoyando Cambios en el Estilo de Vida	6

¿Qué es un Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)?

Los DPP son programas anuales que ayudan a los participantes a reducir su riesgo de desarrollar diabetes a través de una alimentación saludable, aumento de la actividad física y pérdida de peso. A lo largo del programa, los participantes aprenderán técnicas de resolución de problemas y reducción del estrés mientras trabajan para perder al menos el 5% de su peso corporal. Esta pérdida de peso, combinada con otros cambios en el estilo de vida, puede reducir en gran medida el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Para ser elegible en estos programas, los participantes deben tener una condición llamada prediabetes, que se define por niveles de glucosa en la sangre que son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser considerados diabetes. Hay muchos factores que aumentan la probabilidad de desarrollar prediabetes, tales como el sobrepeso o la obesidad, antecedentes familiares de diabetes, inactividad física y la edad. También hay algunos grupos raciales o étnicos que tienen mayor riesgo a la prediabetes como los afroamericanos, los hispanos, los indios americanos, los asiáticos y los isleños del pacífico.

Los materiales a la derecha ofrecen información general sobre la prediabetes, la diabetes y el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes del CDC.

*<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diagnosis/>

Definición de la Prediabetes			
Organización	HbA1c	FPG	OGTT
Asociación Americana de Diabetes (ADA)	5.7 – 6.4%	100 – 125 mg/dL	140 – 199 mg/dL
Organización Mundial de la Salud (WHO)	N/A	110 – 125 mg/dL	140 – 199 mg/dL

HbA1c: hemoglobina A1c, FPG: glucosa plasmática en ayunas, OGTT: rueba oral de tolerancia a la glucosa

Fuentes: <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/diagnosis/> and http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43588/1/9241594934_eng.pdf

Información sobre la Prevención de la Prediabetes y la Diabetes

Reporte Nacional de Estadísticas sobre la Diabetes, 2014 , Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) (Inglés)	Una revisión general de la carga de la diabetes y la prediabetes en toda América.
Infografía: Programa Nacional de Prevención de Diabetes , CDC (Inglés)	Una infografía que ofrece una descripción amplia de la carga de la prediabetes y los esfuerzos para prevenir la diabetes.
Programa Nacional para la Prevención de Diabetes , CDC (Inglés)	Un resumen detallado del programa del CDC, incluyendo información sobre el programa, dónde encontrarlo y testimonios de pacientes.
La prediabetes en California: Casi la Mitad de los Adultos en California Están en Camino a Desarrollar Diabetes , Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) (Inglés)	Un resumen de políticas de salud acerca de la diabetes en California del Centro de Investigación de Políticas de Salud de UCLA.

Monitoreo para la Prediabetes



RECOMENDACIONES: Aquellos individuos que tienen sobrepeso o son obesos, necesitan tomar una prueba de monitoreo o hablar con su médico para obtener exámenes de sangre que determinen si tienen una condición llamada prediabetes.

La tabla de información de al lado ofrece información sobre la prediabetes y su monitoreo.

Recursos Públicos	
Exámenes de Monitoreo , CDC (Inglés)	Este examen de monitoreo le puede ayudar a identificar si usted tiene riesgo a la prediabetes.
Diagnosticando Diabetes y Aprendiendo sobre la Prediabetes , Asociación Americana de Diabetes (<i>American Diabetes Association, ADA</i>) (Inglés)	Aprenda más sobre la prediabetes y el examen que le puede ayudar a identificarlo.
Prediabetes , Clínica Mayo (Inglés)	Información general sobre la prediabetes.

Encuentre y Regístrese en un Programa de Prevención de Diabetes (DPP)



RECOMENDACIONES: Las personas con prediabetes deben participar en alguno de los programas de prevención de diabetes (DPP) disponibles. Estos programas se presentan de varias formas, desde reuniones en persona en un grupo con una guía, hasta programas en línea con guías en vivo o automatizadas. Las personas deben escoger el programa que mejor cumpla con sus necesidades.

La tabla de la derecha ofrece más información sobre lo que es un DPP y dónde encontrarlo.

Recursos Públicos

Encuentre un Programa , CDC (Inglés)	Use el registro de organizaciones reconocidas del CDC para encontrar un DPP reconocido por el CDC cerca de usted.
Testimonios de Pacientes , CDC (Inglés)	Escuche de personas que han participado en un DPP reconocido por el CDC.
Informes sobre Programas de Cambios en el Estilo de Vida , CDC (Inglés)	Aprenda más sobre las partes más importantes del programa, sobre qué va a aprender y sobre los diferentes tipos de programas.

Apoyando los Cambios en el Estilo de Vida



RECOMENDACIONES: Apoye políticas que motiven un ambiente saludable en el trabajo, las escuelas y las comunidades. Esto apoyará a su vez, a los cambios en el estilo de vida y ayudará a las personas a hacer más ejercicio, a comer alimentos más sanos y a bajar de peso.

Los recursos a la derecha ofrecen al público información para apoyar conductas saludables en la comunidad.

Recursos para apoyar el bienestar en el trabajo

Promoción de la Salud en el Trabajo , Organización Mundial de la Salud (WHO) (Inglés)	Información sobre los beneficios de promover un estilo de vida saludable en el ámbito del trabajo.
Promoción de la Salud en el Trabajo , CDC (Inglés)	Información sobre el bienestar (salud) en el ámbito de trabajo, incluyendo información sobre estrategias, datos, herramientas y recursos para apoyar la salud en el trabajo.
Modelo de Salud en el Ámbito de Trabajo , CDC (Inglés)	Recursos para evaluar el ámbito de trabajo, para planear e implementar un programa de bienestar y para evaluar su éxito.

Lectura recomendada: Opciones de políticas para responder a la obesidad

Acelerando el Progreso en la Prevención de la Obesidad: Resolviendo el Peso de la Nación , Instituto de Medicina (IOM) (Inglés)	Un reporte del IOM sobre las estrategias de las políticas para responder a la obesidad, un componente importante en la prevención de la diabetes. Visite la página web del reporte para mayor información.
Una Intervención Piloto del Banco de Alimentos que se Centre en la Diabetes – El uso Apropiado de los Alimentos Mejoró el Control Glucémico de los Clientes en Tres Estados , Health Affairs (Inglés)	Un artículo del Health Affairs que destaca un enfoque innovador para mejorar la dieta a través de despensas alimenticias (se requiere una suscripción).