

Lo que debe saber sobre:

Diabetes, prevención y usted



¡Sea su propio defensor de la salud!

Estos programas pueden ayudarlo a controlar su prediabetes o diabetes tipo 2.

Obtenga más información sobre el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National Diabetes Prevention Program, NDPP):

- El programa NDPP es gratis.
- ¡Pregunte a su proveedor de atención médica hoy mismo!

Obtenga más información sobre los Servicios de Educación para el Autocontrol de la Diabetes (Diabetes Self-Management Education Services, DSME):

- Se ofrece en todo el estado de Nueva York.
- Busque DSME cerca de usted en el sitio web de la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association, ADA): https://professional.diabetes.org/erp_list_zip
- ¡Pregunte a su proveedor de atención médica sobre los DSME hoy mismo!

Prediabetes

¿Sabía usted que...?

- La prediabetes significa que sus niveles de azúcar en sangre son demasiado altos.
- La prediabetes aumenta su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- Uno de cada tres adultos tiene prediabetes y el 80 % no lo sabe.
- ¡La prediabetes se puede revertir!
- ¡La diabetes tipo 2 se puede prevenir!

¿Qué puede hacer?

- Hacer cambios saludables puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2.
- Como miembro de Medicaid, tiene acceso al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (NDPP).
- El NDPP es un programa reconocido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) que ayuda a las personas a mejorar su dieta y aumentar el ejercicio para prevenir la diabetes tipo 2.
- Puede encontrar más información en el sitio web de los CDC: <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html>

Diabetes tipo 2

¿Sabía usted que...?

- La diabetes tipo 2 significa que la insulina en su cuerpo no funciona como debería para mantener sus niveles normales de azúcar en sangre.
 - En el estado de Nueva York, alrededor de 1.6 millones de personas, o el 10.5 % de los adultos, tienen diabetes.
 - La diabetes aumenta el riesgo de problemas médicos a largo plazo, como enfermedades cardíacas, enfermedades renales y amputaciones.

¿Qué puede hacer?

- Si es miembro de Medicaid, puede obtener Servicios de Educación para el Autocontrol de la Diabetes (DSME) para ayudarlo a controlar su diabetes.
- Puede obtener los servicios DSME de profesionales capacitados y con licencia, en persona o por telemedicina, en forma individual o grupal.

Controle su azúcar en la sangre.

Mantenga un peso saludable.

Consuma una dieta saludable.

Ejercítase diariamente.

¡Los DSME pueden ayudar!

Si acaba de enterarse de que tiene diabetes tipo 2 o la ha tenido por mucho tiempo, Medicaid paga los servicios DSME para ayudarlo a vivir su vida al máximo.

Tenga visitas de atención médica de rutina.

Tome su medicina.

Maneje el estrés.