



Departamento de Salud Pública del Condado de Madera Programa para Prevención de Diabetes



SCAN ME

¿Tienes prediabetes? ¿Su A1C es 5.7-6.4? ¿Es su glucosa en ayunas > 100?

MCDPH ahora ofrece un programa para personas **ANTES** de que desarrollen diabetes.

Sabia usted que la diabetes tipo 2 puede retrasarse o prevenirse mediante intervenciones de estilo de vida: Usted puede tomar el control y reducir su riesgo hoy. Proporcionamos progreso medible y apoyo ilimitado. A través del programa, en el estilo de vida para prevenir y retrasar la diabetes tipo 2. Está científicamente probado y A través del programa, tomará pequeños pasos manejables que se suman a **cambios duraderos en el estilo de vida para prevenir y retrasar la diabetes tipo 2.**

Únase a nuestro programa!

Fechas de inicio: **17 de mayo de 2022**

16 de agosto de 2022

16 de noviembre de 2022

Lugar: **Junta electrónica por Zoom**

- **El programa consiste de 26 sesiones.**
 - Reuniones semanales por los primeros 6 meses
 - Reuniones mensuales los últimos 6 meses
- Pierda 5-7% de su peso actual completando 150 minutos de ejercicio cada semana.



Elegibilidad del programa:

- Tener un A1C de 5.7 a 6.4
- Debe tener 18 años de edad o mayor
- No tener diagnóstico previo de diabetes tipo 1 o tipo 2
- O se puede referir a sí mismo a través de la prueba de riesgo de pre diabetes proporcionada por el CDC o
- Prueba ayunas de glucosa de 100-125 mg/dl

Para más información contacte a **Maria Chia** al número 559-675-7893 o por correo electrónico a maria.chia@maderacounty.com o **Eduardo Herrera** a eduardo.herrera@maderacounty.com