

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 telesalud, en forma individual o grupal.



Controle su azúcar en la sangre.



Mantenga un peso saludable.



Consuma una dieta saludable.



Ejercítase diariamente.



Tenga visitas de atención médica de rutina.



Tome su medicina.



Maneje el estrés.

¡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.