

# PEQUEÑOS PASOS PUEDEN LLEVARLE A GRANDES CAMBIOS



## Listo para ser **Saludable**

Un programa de cambio de vida para prevenir (o retrasar) la diabetes

### Reduzca el riesgo de tener diabetes con Listo para ser Saludable

Si usted está entre **1 de cada 3** adultos en Rhode Island con prediabetes, el programa Listo para ser Saludable puede ayudarle. Esta iniciativa basada en evidencia le guía a dar pequeños pasos para ayudarle a reducir los riesgos de padecer diabetes.



¿No esta seguro/a si usted está en riesgo? Visite la página de internet [ripin.org/chn](https://ripin.org/chn) y presione en Listo para ser Saludable (Programa de Prevención de la Diabetes). Allí encontrará un enlace para una prueba rápida para saber sus riesgos de tener diabetes.

### Cómo funciona el programa Listo para ser Saludable

Listo para ser Saludable ayuda a reducir su riesgo de desarrollar diabetes. Usted hará pequeños cambios en su estilo de vida los cuales sumarán para sus grandes resultados.



Las sesiones están disponibles en:

- En persona
- Virtual
- Híbrido

### Esté más saludable para usted. Esté más saludable para ellos.

Cuando usted toma medidas para reducir sus riesgos de tener diabetes, también ayuda a reducir los riesgos de las personas que viven con usted.



Todos se benefician cuando usted está más saludable

### Listo para ser Saludable le ayuda a hacer cambios saludables

Pequeños pasos pueden llevarle a GRANDES cambios. El programa Listo para ser Saludable le apoya a usted en:



- En elegir los alimentos inteligentemente
- Mover más su cuerpo

Un entrenador en cambio de estilo de vida estará allí con información y consejos. Usted también recibirá apoyo y motivación de otras personas que también están haciendo cambios saludables.

### El programa Listo para ser Saludable, ¿es para mí?

No habrá costo por participar en el programa Listo para ser saludable. Usted podría ser elegible si:



- Tiene 18 años o más
- Tiene prediabetes
- Su peso corporal es más alto de lo que le gustaría
- Tiene historial familiar de diabetes
- Ha tenido diabetes durante su/s embarazo/s

### Empiece hoy

#### Hable con su profesional del cuidado de la salud

Usted puede preguntarle a su profesional del cuidado de la salud si el programa Listo para ser Saludable es adecuado para usted o simplemente inscribirse en el programa. Aquí le indicamos como:



- Llame a la Red de Salud Comunitaria (CHN por sus siglas en inglés) al 401-432-7217
- Envíe un correo electrónico a [communityhealthnetwork@ripin.org](mailto:communityhealthnetwork@ripin.org)
- Vea el calendario de clases de CHN en: <https://ripin.org/chn/>

#### Recomendar a pacientes

Si usted es un profesional del cuidado de la salud y le gustaría recomendar a un paciente:

- Llame al: 401-432-7217
- envíe un fax al: 401-633-6229
- Haga un referido a través de la página de CHN en: <https://ripin.org/chn/>



Listo para ser **Saludable**

Un programa de cambio de vida para prevenir (o retrasar) la diabetes



*Listo para ser Saludable* es un programa de cambio de estilo de vida en el estado de Rhode Island, reconocido por el programa Nacional de Prevención de Diabetes de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) Es auspiciado por el programa de Diabetes y Salud Cardiovascular por 5 años cooperativa de CDC bajo el acuerdo NU58DP007417