

# PROGRAMA NACIONAL PARA DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES



El Programa Nacional para la Prevención de la Diabetes está dirigido a personas con riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Trabaja con un entrenador de estilo de vida formado y con otros participantes que comparten retos similares a los suyos. Juntos aprenderán formas nuevas y sencillas de:

- Comer sano
- Hacer ejercicio a su nivel
- Controlar el estrés y mantenerse motivado
- Superar los obstáculos que pueden entorpecer su progreso
- Realizar pequeños cambios en su estilo de vida

 Reducir el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2

 16 sesiones semanales, luego una sesión cada 2 semanas durante 8 meses

 Este programa está cubierto por Medicare y Medicaid en Oregon.

**Llame al (833) 673-9355 para obtener más información.**

Este programa está disponible en inglés y español. OWN ofrece clases basadas en pruebas para tratar tanto la prediabetes como la diabetes de tipo 2.

