

Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Con el aumento de enfermedades prevenibles, nunca ha habido un mejor momento para tomar el control de tu salud y la de aquellos a quienes cuidas. Una Visión de Salud está aquí para ayudar a las personas con prediabetes a lograr cambios sostenibles en su estilo de vida que mejoren su bienestar y reduzcan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Una Visión de Salud es un programa integral cubierto por Medicare y Medi-Cal, diseñado para ayudar a las personas con prediabetes y un IMC (Índice de Masa Corporal) de 25 o más a realizar cambios duraderos en su estilo de vida para reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Basado en la creencia de que la intervención temprana puede reducir significativamente el riesgo de complicaciones de salud graves, este programa ofrece un camino estructurado hacia una mejor salud. Cuenta con un plan de estudios aprobado por los CDC y está dirigido por entrenadores de estilo de vida capacitados.

A lo largo de un año, los participantes participan en un total de 22 sesiones en línea. Se incluyen 16 sesiones de Core de una hora durante los primeros seis meses, seguidas de 6 sesiones mensuales de Mantenimiento de Core, todas ellas destinadas a fomentar hábitos duraderos. Cada sesión exige que los participantes demuestren su progreso mediante la medición del peso, el registro de 150 minutos de ejercicio semanales y el registro de su alimentación. Para quienes estén inscritos en la Parte B de Medicare, no hay ningún costo de bolsillo.

Los criterios de elegibilidad para la inscripción al programa son los siguientes:

- Edad mayor de 18 años
- Índice de masa corporal (IMC) superior a 25, o 23 para personas de ascendencia asiático-americana
- Confirmación del estado prediabético, indicado por un nivel de HbA1C que oscila entre 5,7 y 6,4, niveles de glucosa en ayunas entre 100 y 125, niveles de glucosa aleatorios que oscilan entre 140 y 199, o un diagnóstico de diabetes gestacional.

Una Visión de Salud es una organización sin fines de lucro dedicada a llegar a todas las comunidades y a conectar con quienes lo necesitan. Estas relaciones brindan amplios recursos, desde educación para la salud hasta redes de apoyo, lo que garantiza que los participantes tengan todo lo necesario para alcanzar el éxito. Al conectar a los participantes con asesores de estilo de vida, trabajamos juntos para mejorar la salud pública, persona a persona.

Atentamente, El equipo de Visión de Salud admin@avisionofhealth.org