



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

DIABETES PREVENTION PROGRAM



WHAT IS DIABETES?

Diabetes is a chronic disease that causes blood sugar levels to rise higher than normal. Diabetes affects more than 29 million people. A condition called prediabetes occurs when blood sugar levels are higher than normal but not high enough for a type 2 diabetes diagnosis. More than 84 million Americans have prediabetes and are at risk of developing diabetes. Diabetes has no cure, but prediabetes can be reversed.

ABOUT THE PROGRAM

The YMCA's Diabetes Prevention Program is a support group that helps those at high risk of developing Type 2 Diabetes adopt and maintain healthy lifestyles. This is achieved by helping participants eat better, increase physical activity, and lose a modest amount of weight in order to reduce their chances of developing the disease. Based on research by the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention, this program can reduce the risk of developing Type 2 Diabetes by nearly 60%.

The YMCA Diabetes Prevention Program is driven by the Centers for Disease Control and Prevention, the National Diabetes Prevention Program, and the Diabetes Prevention and Control Alliance.

PROGRAM COST

The cost of the program is \$475 for the year. Some participants may qualify to participate in this program at either a discounted rate or cost free. For more information on how to qualify for a stipend, please contact our Senior Program Director.

PROGRAM OVERVIEW

- A trained Lifestyle Coach and 12 months of group support (this program is not an exercise class).
- Guidance on eating healthier, managing stress, preparing healthy meals on a budget, and staying motivated after the program's completion.
- Useful tools like a program manual, food journals, and fat gram counting resources.
- Free family membership (up to 6 people per household) to the YMCA is provided for the entire year of participation.

PARTICIPATION CONDITIONS

- 18 years or older • BMI of 25 or higher (Asian individuals BMI of 22 or higher)
- A1c between 5.7%–6.4%
- Fasting Plasma Glucose 100–125 MG/DL
- 2 Hour Glucose 140–199 MG/DL
- Qualified blood results in the prediabetes range are needed to confirm eligibility. Individuals who have already been diagnosed with either Type 1 or 2 Diabetes do not qualify for this program.

If you or someone you know may be at risk for developing diabetes, YMCA's Diabetes Prevention Program can help. For more information or to schedule an appointment, please contact our Senior Program Director.



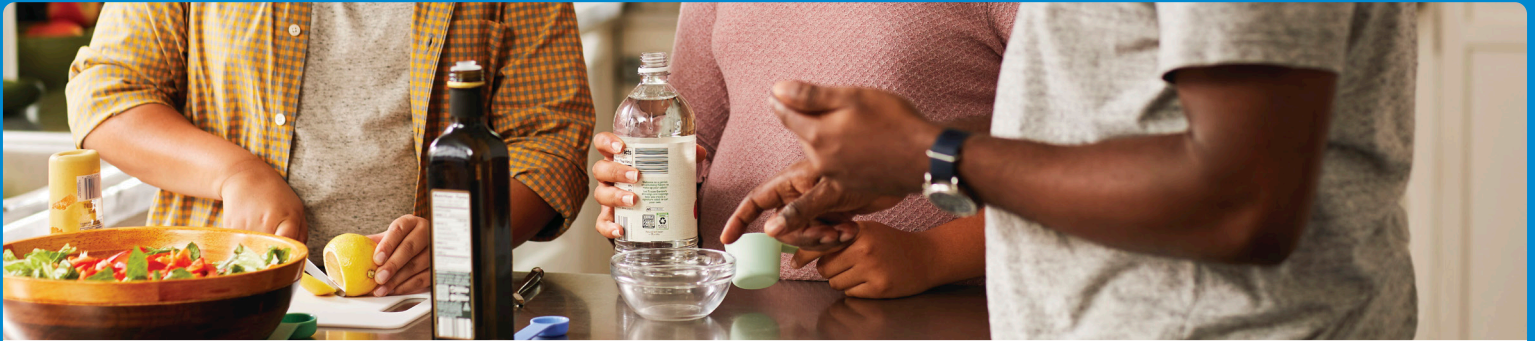
RAJ WALLER

Senior Program Director
708.749.0606 ext. 320
rwaller@pavymca.org



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DIABETES



¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica que hace que los niveles de azúcar en la sangre aumenten más de lo normal. La diabetes afecta a más de 29 millones de personas. Una condición llamada prediabetes ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos para un diagnóstico de diabetes tipo 2. Más de 84 millones de estadounidenses tienen prediabetes y están en riesgo de desarrollar diabetes. La diabetes no tiene cura, pero la prediabetes puede revertirse.

ACERCA DEL PROGRAMA

El Programa de Prevención de la Diabetes de la YMCA es un grupo de apoyo que ayuda a las personas con alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a adoptar y mantener estilos de vida saludables. Esto se logra ayudando a los participantes a comer mejor, aumentar la actividad física y perder una cantidad modesta de peso para reducir sus posibilidades de desarrollar la enfermedad. Basado en la investigación realizada por los Institutos Nacionales de Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, este programa puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en casi un 60%.

El Programa de Prevención de la Diabetes de la YMCA está impulsado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes y la Alianza para la Prevención y el Control de la Diabetes.

COSTO DEL PROGRAMA

El costo del programa es \$475 por año. Algunos participantes pueden calificar para participar en este programa a una tarifa con descuento o sin costo. Para obtener más información sobre cómo calificar para un estipendio, comuníquese con nuestro Director de Programa Senior.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

- Un entrenador de estilo de vida capacitado y 12 meses de apoyo grupal (este programa no es una clase de ejercicios).
- Orientación sobre cómo comer más sano, manejar el estrés, preparar comidas saludables con un presupuesto y mantenerse motivado después de la finalización del programa.
- Herramientas útiles como un manual de programa, diarios de alimentos y recursos para contar gramos de grasa.
- La membresía familiar gratuita (hasta 6 personas por hogar) a la YMCA se proporciona durante todo el año de participación.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

- 18 años o más
- IMC de 25 o más (individuos asiáticos: IMC de 22 o más)
- A1c entre 5.7%–6.4%
- Glucosa plasmática en ayunas 100–125 MG/DL
- 2 horas de glucosa 140–199 MG/DL
- Se necesitan resultados sanguíneos calificados en el rango de prediabetes para confirmar la elegibilidad. Las personas que ya han sido diagnosticadas con diabetes tipo 1 o 2 no califican para este programa.

Si usted o alguien que conoce puede estar en riesgo de desarrollar diabetes, el Programa de Prevención de la Diabetes de YMCA puede ayudar. Para más información o para programar una cita, por favor contacte a nuestro Director de Programa Senior.



RAJ WALLER

Director de Programa Senior
708.749.0606 ext. 320
rwaller@pavymca.org