LRA
LIFESTYLE &
DIABETES COACHING

LRA
HEALTH
STRATEGIES



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DIABETES

En Movimiento

"Cada movimiento cuenta."

Ayuda a prevenir la diabetes tipo 2 — con pasos reales que puedes empezar hoy.

80%
de las personas con prediabetes en EE. UU. no saben que la tienen

2 de 10
personas en Puerto Rico viven con diabetes (17.8% ≈ 480,952)

150 mil
personas en la Isla se estima que tienen prediabetes

Diseñado para tu comunidad

En Movimiento es el programa de estilo de vida y prevención de diabetes de **LRA Lifestyle and Diabetes Coaching**: sin lenguaje clínico, sin complicaciones. Un año completo de apoyo en grupo con un Lifestyle Coach capacitado y un currículo aprobado por los CDC.

Sin pérdida de peso ni actividad física de rutina, muchas de estas personas desarrollarán diabetes tipo 2 — y con ella riesgo de insuficiencia renal, ceguera, ataque cardíaco o derrame cerebral. **La prediabetes puede convertirse en diabetes, pero no tiene que ser así.**



Comer mejor, moverse más y bajar de peso reduce a la mitad el riesgo de diabetes tipo 2.

PONTE EN MOVIMIENTO HOY.

Llama a tu Lifestyle Coach y pregunta si eres elegible. El programa se ofrece en distintos lugares.

LUIS ROSARIO-ARROYO
(787) 640-5686
lrosarroyo@lrahealthstrategies.com
www.lrahealthstrategies.com

Es posible que ya tengas prediabetes y estés en riesgo de diabetes tipo 2 si:

- ✓ Tienes **45 años o más**
- ✓ Tienes padre, madre, hermano o hermana con **diabetes tipo 2**
- ✓ Tuviste **diabetes durante el embarazo** (gestacional) o diste a luz a un bebé de más de 9 libras
- ✓ Tienes **sobrepeso**
- ✓ Haces **actividad física menos de 3 veces** por semana

Las personas **hispanas/latinas** tienen un riesgo más alto de desarrollar la condición de diabetes.





Al unirte a En Movimiento recibirás:

Un **programa comprobado** para reducir a la mitad tu riesgo de diabetes tipo 2

Un **currículo aprobado por los CDC** (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Un **Lifestyle Coach** capacitado que te acompaña

Apoyo de otras personas como tú mientras aprendes nuevas destrezas

Un año completo de apoyo: sesiones semanales de 1 hora los primeros 6 meses y una sesión mensual del mes 7 al 12

Si crees que tienes prediabetes

Pide a tu médico primario una prueba de prediabetes: un simple análisis de sangre. También puedes contestar la prueba en línea *"¿Podría tener prediabetes?"* en **cdc.gov/prediabetes/takethetest**. Si tu puntaje muestra riesgo alto, habla con tu médico primario.

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DE PREDIABETES

Se establece ante la presencia de al menos uno: glucosa en ayunas 100–125 mg/dL · HbA1c 5.7%–6.4% · IMC mayor de 25 kg/m² · prueba de tolerancia a la glucosa mayor de 140 mg/dL a las dos horas.

Llama hoy y pregunta si eres elegible.

Luis Rosario-Arroyo, Lifestyle Coach · **(787) 640-5686**
lrosarroyo@lrahealthstrategies.com · www.lrahealthstrategies.com

Este programa cuenta con el endoso de **Comunidad Saludable de la Montaña** y forma parte de la **Alianza de la Prevención de la Diabetes** de la Asociación Americana de Diabetes (ADA).
Fuente: Informe sobre la Diabetes en Puerto Rico (2024), Departamento de Salud.

LRA LIFESTYLE & DIABETES COACHING

LRA HEALTH STRATEGIES

CON EL ENDOSO Y RESPALDO DE

COMUNIDAD SALUDABLE DE LA MONTAÑA, INC.

PROUD PARTNER Diabetes Prevention Alliance