

GUÍA EDUCATIVA

¿Estás en riesgo de diabetes tipo 2?

Lo que debes saber · Programa **En Movimiento**





LRA LIFESTYLE & DIABETES COACHING

LRA HEALTH STRATEGIES

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

Lo que debes saber

Esta guía te explica, en palabras sencillas, qué es la prediabetes, cuáles son los factores de riesgo y cómo un programa probado puede ayudarte a vivir mejor y evitar la diabetes tipo 2.

1 de cada 3

adultos en EE. UU. tiene prediabetes

81%

no sabe que la tiene

58%

menos riesgos de desarrollar diabetes con el programa

20%

aproximadamente de los adultos en Puerto Rico viven con diabetes

Dr. Luis A. Rosario-Arroyo, Ed.D., MPHE, MCHES
CDC-Certified Lifestyle Coach · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching — LRA Health Strategies · Puerto Rico

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

1 ¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes ocurre cuando el azúcar en tu sangre está **más alta de lo normal**, pero todavía no es diabetes. Es como una **luz de alerta** de tu cuerpo.

Lo más importante: casi no tiene síntomas. Puedes tenerla por años y sentirte bien. Por eso es clave hacerse una prueba de sangre sencilla.

La buena noticia: la prediabetes se puede revertir. Hacer cambios pequeños en lo que comes y en cuánto te mueves puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. **¡Nunca es demasiado tarde para empezar!**



IMPORTANTE

En Puerto Rico, casi **1 de cada 2 adultos** tiene diabetes o prediabetes. La diabetes fue la **3.ª causa de muerte** en la Isla en 2023. Actuar hoy hace la diferencia.

98 millones adultos en EE. UU. tienen prediabetes

81% no saben que la tienen

58% menos riesgos de desarrollar diabetes con el programa

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

CONOCE TUS NÚMEROS

2 ¿Qué dicen tus números de azúcar?

Tu médico puede pedirte una prueba de sangre para medir el azúcar. Esto es lo que significan los resultados:

Resultado	Glucosa en ayunas	Prueba A1c
Normal ✓	Menos de 100 mg/dL	Menos de 5.7%
Prediabetes ⚠	100 a 125 mg/dL	5.7% a 6.4%
Diabetes ✗	126 mg/dL o más	6.5% o más

Si no sabes tus números, habla con tu médico. Pídele que te haga una de estas pruebas simples de sangre.

MIS NÚMEROS

Fecha	Glucosa en ayunas	A1c

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

3 ¿Qué es la diabetes tipo 2 y qué le pasa a tu cuerpo?

La diabetes tipo 2 ocurre cuando tu cuerpo no puede controlar bien el azúcar en la sangre. El páncreas produce insulina, pero el cuerpo no la usa bien. Con el tiempo, el azúcar alta puede dañar el corazón, los riñones, los ojos y los nervios.

Corazón y circulación

Mayor riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral.

Vista y ojos

Puede causar pérdida gradual de la visión.

Pies y nervios

Heridas que tardan en sanar. Hormigueo o adormecimiento.

Riñones

Daño que puede llevar a diálisis o trasplante.

58% **La buena noticia:** la diabetes tipo 2 se puede PREVENIR. Hacer cambios de estilo de vida AHORA puede reducir tu riesgo hasta en un 58%.

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

4 ¿Estás en riesgo? Revisa esta lista

Marca cada casilla con la que te identifiques. Si contestas **SÍ** a una o más, puedes tener mayor riesgo. No te preocupes — este programa existe para ti.

- ☐ **Sobrepeso u obesidad**
  Tu índice de masa corporal (IMC) es de 25 o más
- ☐ **Familiar con diabetes tipo 2**
  Papá, mamá, hermano o hermana con diabetes
- ☐ **Diabetes durante el embarazo**
  Diabetes gestacional en un embarazo anterior
- ☐ **Poca actividad física**
  Pasar mucho tiempo sentado sin moverse

HERRAMIENTAS Y CALCULADORAS

Realice la **Prueba de Riesgo de Diabetes Tipo 2** de la American Diabetes Association. Le provee una evaluación de riesgo preliminar.

diabetes.org/risk-test

- ☐ **Edad de 45 años o más**
  El riesgo aumenta con la edad
- ☐ **Presión alta o colesterol malo alto**
  Factores del síndrome metabólico
- ☐ **Origen hispano, latino o afroamericano**
  Estas comunidades tienen mayor riesgo

Mi total: ____ de 7

Recuerda — Tener factores de riesgo NO significa que ya tienes diabetes. Significa que puedes actuar AHORA para protegerte. ¡Eso es exactamente lo que hace este programa!

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

5 Pequeños pasos, grandes cambios

No tienes que cambiar todo de un día para otro. Cada pequeño paso cuenta. Estos cambios han sido probados por los Institutos Nacionales de Salud (NIH) y los CDC:

1 Muévete más cada día

Camina 30 minutos, 5 días a la semana. Puedes dividirlo en 3 caminatas de 10 minutos. No necesitas ir al gimnasio.

2 Come un poco menos y elige mejor

Porciones más pequeñas, más vegetales y frutas, menos azúcar y grasa. No tienes que dejar lo que te gusta, solo ajustar poco a poco.

3 Pierde un poco de peso

Perder solo el 5 al 7% de tu peso reduce mucho tu riesgo. Si pesas 200 libras, son solo 10 a 14 libras. ¡Es alcanzable!

4 Maneja el estrés y duerme bien

El estrés y el mal sueño suben el azúcar en la sangre. Respirar profundo, caminar y descansar forman parte de cuidar tu salud.

"Perder solo el 5 al 7% del peso y hacer 150 minutos de actividad moderada a la semana reduce el riesgo de diabetes tipo 2 en un 58%. Eso son solo 30 minutos al día, 5 días a la semana."

— Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.



Mi plan de pequeños pasos

Meta: 150 minutos de actividad moderada a la semana.

MI META DE PESO (5–7%)

Mi peso actual _____ lb × 0.07 = _____ lb a perder

Ejemplo: 200 lb × 0.05 a 0.07 = 10 a 14 lb.

DÍA	MINUTOS	¿QUÉ HICE? / ¿QUÉ COMÍ MEJOR?
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
Total	/ 150	

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.



6 · EL PROGRAMA QUE PUEDE AYUDARTE

En Movimiento

Es el programa de estilo de vida y prevención de diabetes de LRA Lifestyle and Diabetes Coaching: sin lenguaje clínico, sin complicaciones. Parte de las guías del Programa Nacional de Prevención de Diabetes (National DPP), creado por los CDC y apoyado por la American Diabetes Association (ADA). Es el programa de cambio de estilo de vida más respaldado por la ciencia para prevenir la diabetes tipo 2. **No es una dieta extrema:** es un plan de 12 meses que te enseña, paso a paso, a comer mejor, moverte más, manejar el estrés y hacer cambios que puedas mantener para siempre.

12 meses de acompañamiento	**22** sesiones de aprendizaje	**100%** en español, adaptado a tu cultura	**3** modalidades para elegir

ELIGE CÓMO QUIERES PARTICIPAR

PRESENCIAL
Sesiones en persona en Puerto Rico

VIRTUAL EN VIVO
Por Google Meet desde tu casa

ONLINE 24/7
A tu propio ritmo, desde cualquier lugar

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

¿Qué aprenderás en el programa?

- Cómo comer bien sin sacrificar los platos que te gustan
- Cómo moverte más — incluso si nunca has hecho ejercicio
- Cómo manejar el estrés y las emociones que te llevan a comer de más
- Cómo resolver problemas cuando las cosas se ponen difíciles
- Cómo mantenerte motivado durante los 12 meses del programa
- Cómo crear hábitos de salud que duren para siempre



COMUNIDAD SALUDABLE DE LA MONTAÑA, INC.

"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)."

American Diabetes Association. PROUD PARTNER Diabetes Prevention Alliance

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

7

¿TIENE COSTO?

Cobertura de seguros médicos

✓

Medicare Tradicional (Parte B) — ¡CUBIERTO!

Cubierto como servicio preventivo de Medicare Parte B. Si cualificas, puede ser sin ningún costo adicional para ti.

?

Medicare Advantage — Consulta tu aseguradora

Llama a tu plan y pregunta quién es el proveedor del Programa de Prevención de Diabetes de Medicare en Puerto Rico.

i

Planes privados — No cubierto actualmente

Los planes médicos privados no lo cubren en este momento. Contáctanos para conocer opciones de pago disponibles para ti.

Patronos y empresas — Coordina una orientación

Agenda una orientación de 20 minutos para conocer cómo ofrecer este programa como beneficio a tus empleados.

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

8 Lo que dice la ciencia

58%

de reducción del riesgo de diabetes tipo 2

KNOWLER ET AL., NEJM 2002

71%

de reducción en personas de 60 años o más

NIDDK 2023

$2,650

de ahorro neto por beneficiario en 10 años

CMS 2024

41%

menos síndrome metabólico con el programa

DPP RESEARCH GROUP

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

Mis notas y preguntas

Anota lo que quieres preguntarle a tu médico o a tu Lifestyle Coach.

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

La prediabetes está afectando a su fuerza laboral

Un problema laboral creciente, con serias consecuencias de salud y de costo. Así es como usted puede ayudar.

28.2%
de los adultos en PR tiene niveles de azúcar más altos de lo normal: unas 150 mil personas.

70%
progresará a diabetes tipo 2 sin una intervención intensiva y oportuna. Solo 1 de cada 10 lo sabe.

3.ª
causa de muerte en la Isla en 2023.

EL COSTO QUE YA ESTÁ PAGANDO

1 de cada 4 dólares
del gasto en salud en EE. UU. se destina al cuidado de personas con diabetes.

$16,750 al año
por persona con diabetes diagnosticada: 2.3 veces más que una persona sin diabetes.

$327 mil millones al año
la más costosa de las 155 enfermedades más comunes en EE. UU.; un aumento de 60% en una década.

Productividad
la diabetes duplica el riesgo de discapacidad física; adultos de 50+ pierden su independencia 6 a 7 años antes.

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

UNA SOLUCIÓN

En Movimiento para su fuerza laboral

Sin lenguaje clínico, sin complicaciones y con pasos reales que se pueden empezar hoy.

Previene o retrasa la diabetes tipo 2 en

58%

✓Un año completo de apoyo ✓Presencial o virtual ✓Currículo aprobado por los CDC

✓Supervisado por los CDC ✓Costo-efectivo y genera ahorros

Está comprobado que funciona

BASADO EN EVIDENCIA · CDC

En Movimiento sigue las guías y el protocolo del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, liderado por los CDC.

58% menos riesgo de diabetes tipo 2 con cambios en el estilo de vida.

71% de reducción del riesgo en personas mayores de 60 años.

34% menos incidencia de diabetes tipo 2 diez años después.

ROI prevenir cuesta menos que manejar complicaciones: primas más bajas y menos gasto.

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.

Lo que usted puede hacer



01 Incluya En Movimiento en su próxima revisión de beneficios y programas de manejo de enfermedades.

02 Contrate directamente con LRA Health Strategies como parte de sus beneficios.

03 Apóyese en su administrador externo (TPA) para estimar el ROI, procesar reclamaciones, reclutar participantes y recopilar datos.

04 Ofrezca el programa en el lugar de trabajo o en formato virtual, según le convenga a su operación.

Estime su retorno de inversión con la calculadora de costos de los CDC:
nccd.cdc.gov/Toolkit/DiabetesImpact

Agende una orientación de 20 minutos
lralifestyle@lrahealthstrategies.com · 787-640-5686

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.



PONTE EN MOVIMIENTO HOY

¡Da el primer paso hoy!

Una orientación gratuita de 20 minutos con el Dr. Rosario-Arroyo puede cambiar tu vida. Descubre si calificas para este programa.

REGÍSTRATE SIN COMPROMISO

lralifestyle@lrahealthstrategies.com

787-640-5686

PRUEBA DE RIESGO GRATIS · 1 MIN

diabetes.org/risk-test

American Diabetes Association

Fuentes: CDC. Prevenir la diabetes tipo 2. cdc.gov/diabetes/es (2024) · CDC. PreventT2 Guía del instructor en español (2022) · American Diabetes Association. Diabetes Prevention Alliance. professional.diabetes.org · ADA. DPP Lifestyle Coach Training · Knowler et al. NEJM 2002 · NIDDK 2023 · CMS 2024 · Abartys Health & APD — Diabetes en Puerto Rico (2022) · Departamento de Salud de Puerto Rico (2024) · DPP Group Lifestyle Balance™ 2017 Univ. de Pittsburgh.

LRA LIFESTYLE & DIABETES COACHING

LRA HEALTH STRATEGIES

COMUNIDAD SALUDABLE DE LA MONTAÑA, INC.

American Diabetes Association. PROUD PARTNER Diabetes Prevention Alliance

Dr. Luis A. Rosario-Arroyo, Ed.D., MPHE, MCHES · CDC-Certified Lifestyle Coach · HUB afiliado Comunidad Saludable de la Montaña · Diabetes Prevention Alliance — ADA · Reconocido por CMS-Medicare

© 2026 LRA Health Strategies · LRA Lifestyle & Diabetes Coaching. Todos los derechos reservados.