

# LiVe Well Opciones de próximos pasos para la prevención de la diabetes

Si sabe que tiene prediabetes, tiene suerte. Usted tiene la oportunidad de tomar medidas que pueden evitar la diabetes. En la clase de *Prediabetes 101*, aprenderá principios básicos sobre la diabetes y lo que puede hacer para evitarla. Sin embargo, no tiene que hacerlo solo. Podemos ayudarle de 4 maneras distintas. Puede elegir la alternativa más adecuada para usted. Después de la clase, le pediremos que complete el formulario Selección del próximo paso.



## Atención habitual con su médico

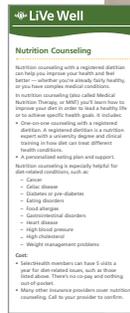
- Visite a su médico cada 3 a 6 meses para:
  - Repetir pruebas de glucosa en la sangre
  - Controlar su estado de salud general



## Orientación nutricional

- Orientación individual con un dietista certificado
  - Crear un plan alimenticio personalizado
  - Recibir apoyo personalizado

*SelectHealth cubre 5 sesiones por año sin copagos. Muchos otros planes también tienen este beneficio.*



## Programa Weigh to Health®

- 12 sesiones durante de 6 meses, estas incluyen:
  - 2 sesiones individuales de 30 minutos con un dietista certificado
  - 9 o más clases grupales de 90 minutos, incluida ayuda para el cambio del comportamiento

*El programa se ofrece sin costo alguno a los pacientes de SelectHealth que completen la clase. El equipo de Weigh to Health® verificará su cobertura de seguro.*



