



El Programa de Prevención de Diabetes (DPP) *En Español*

Siéntase bien y disminuya su riesgo de tener diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas.

¡Acepte el reto!

Pierda peso

Identifique su propia meta y juntos trabajaremos para superar los obstáculos, celebrar sus éxitos y alcance su meta.

Mejore su nutrición

Explore la relación entre nuestra comida, nuestro medio ambiente y nuestra salud. Escuche recomendaciones expertas y entienda lo que esta es su plato.

Manténgase activo

Mejore su energía y su estado de ánimo. Reciba ideas para moverse más y mantenerse activo con retos individuales y de grupo.

Para más información o para inscribirse

Contacte a Daniela Castro (585) 224-2067
Daniela_Castro@URMC.Rochester.edu

¿Qué es DPP?

El DPP es un programa de un año basado en evidencia científica. El objetivo es ayudar a prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2, mantener una vida saludable y perder peso.

¿Quién puede participar?

Para participar tiene que tener 18 años de edad o mas con una diagnosis de prediabetes o estar a riesgo de contraer pre diabetes o diabetes. Si no está seguro(a), llámenos.

¿Cuándo?

El programa comienza el Martes 7 de Mayo de 9:30 a.m. a 10:30 a.m. Las sesiones son semanales.

¿Dónde?

En el Center for Community Health & Prevention
46 Prince St., 3er piso, Rochester, NY 14607

The project described was supported by Funding Opportunity Number CMS 1G1CMS331402 from the U.S. Department of Health & Human Services, Centers for Medicare & Medicaid Services. The contents provided are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of HHS or any of its agencies.



Diabetes Prevention Program (DPP) *In Spanish*

Type 2 diabetes can be prevented.

This FREE evidence-based, year-long group program includes:

Weekly support meetings to **help you stay on track.**

Suggestions for what and how to eat to **reach your desired weight.**

Ideas to help you **get moving and stay active.**

Encouragement and support from our trained program leader to help you lose the weight and *keep it off.*

For more information, or to register:
Contact Daniela Castro (585) 224-2067
Daniela_Castro@URMC.Rochester.edu

What is the DPP?

The goal of the Diabetes Prevention Program (DPP) is to help people prevent the development of type 2 diabetes in a supportive environment. Classes focus on nutrition, physical activity and how they impact our health and our daily lives.

The program is divided into two parts: the core focuses on improving health and the maintenance part focuses on sustaining a healthier lifestyle.

When Does it Start?

The hour-long program starts at **9:30 a.m. Tuesday, May 7.** The sessions are weekly.

Where?

The Center for Community Health & Prevention
46 Prince St., 3rd floor, Rochester, NY 14607

The project described was supported by Funding Opportunity Number CMS 1G1CMS331402 from the U.S. Department of Health & Human Services, Centers for Medicare & Medicaid Services. The contents provided are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of HHS or any of its agencies.