

# ***LEAD-UP***

## **Acceso a la Enseñanza De Un Estilo de Vida Para Diabéticos: Programa Universitario**

Estimados participantes de ***LEAD-UP***:

Bienvenidos al programa ***LEAD-UP*** para el manejo de la Diabetes del Departamento de Kinesiología de Texas Woman's University!! Estamos muy emocionados de que estén considerando o hayan decidido unirse en nuestro programa de caminata diseñado específicamente para Diabéticos o pre-diabéticos. En hombres y mujeres Diabéticos, el caminar regularmente ha demostrado incrementar la salud física, así como mejorar la glucosa sanguínea en ayunas, el HbA1c, los niveles de colesterol total y el LDL Colesterol, y también aumenta la eficiencia de la insulina en remover la glucosa de la sangre. El ejercicio regular (3-5 días/semana) puede mejorar estas condiciones así como el estado de bienestar general.

El propósito principal de ***LEAD-UP*** es el de ayudar a los participantes diabéticos a mejorar su estilo de vida a través del ejercicio regular y una orientación educativa, mejorar el control glicémico, alcanzar un peso deseable, reducir la posibilidad de desarrollar otras condiciones crónicas y reducir el riesgo de convertirse en diabéticos tipo 2 en pacientes pre-diabéticos .

***LEAD-UP*** es una oportunidad para determinar tu nivel actual de salud, nutrición y condición física, participar en actividades diarias saludables, educarte acerca de cómo comer sanamente y acerca de las guías de alimentación, y participar en talleres mensuales sobre temas de nutrición y salud. Más importante aún, aprenderás como cambiar hábitos para crear un estilo de vida más saludable.

La participación en el programa ***LEAD-UP*** es gratuita. Si decides participar en el programa, es necesario que llenar las formas del "paquete del participante". El paquete consta de un formulario de consentimiento para el programa y la actividad física, historia de salud y una breve evaluación de sus hábitos nutricionales y de ejercicio. Le pedimos que complete cada una de estas formas de la mejor manera que le sea posible. El formulario de autorización médica **debe ser completado por su médico** antes de comenzar el programa. No podrá comenzar el programa de ejercicios antes de completar todas las formas y obtener la autorización médica. Estas formas se encuentran disponibles en la página Web de Kinesiología bajo ***LEAD-UP***, o usted puede llamarnos, enviar un E-mail o recogerlas personalmente.

Se pueden entregar las formas en la oficina de ***LEAD-UP***, #212 de Pioneer Hall o enviarlas a la siguiente dirección: Attn: LEAD-UP, Department of Kinesiology, Texas Woman's University, P.O. Box 425647, Denton TX 76204-5647. Por favor haga una cita con alguno de los asistentes del programa antes de venir a su primera sesión de ejercicios, por teléfono o E-mail.

Muchas gracias de antemano por su cooperación. Esperamos trabajar pronto con usted en LEAD-UP!

Sinceramente,  
Miembros y asistentes de TWU LEAD-UP

Vic Ben Ezra, PhD

Bethany Bloom, RD, NASM-CPT    Braham Belferman    Victoria Perry, RD, LD