

Appendix 2
Messages to be tested

English – Spanish
Side-by-side translation

MESSAGES ABOUT PREDIABETES		
	Messages in English (for reference)	Messages in Spanish
#1	<i>Having prediabetes means your blood glucose (sugar) levels are higher than normal, but not high enough to be diagnosed as diabetes.</i>	Tener prediabetes significa que su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es más alto que lo normal, pero no tan alto como para considerarse diabetes.
#2	<i>One in eight Hispanic adults has diabetes, more than the national average (one in ten adults).</i>	Uno de cada ocho hispanos mayores de 20 años tiene diabetes, más que el nivel nacional (uno de cada diez adultos).
#3	<p><i>A number of factors increase a person’s risk for prediabetes and type 2 diabetes, including being overweight, not being physically active, and having or having had family members with diabetes.</i></p> <p>ALTERNATES <i>More men than women have diabetes. [men’s groups only]</i></p> <p><i>Hispanics have a higher risk of diabetes than other ethnic groups.</i></p> <p><i>Even if you have some these risk factors, you can prevent type 2 diabetes.</i></p> <p><i>Even if you some have these risk factors, you can prevent or delay type 2 diabetes.</i></p>	<p>Varios factores hacen más alto el riesgo de tener prediabetes y diabetes tipo 2, incluido el sobrepeso, la falta de actividad física y tener o haber tenido familiares con diabetes (causas genéticas).</p> <p>Hay más hombres que tienen diabetes que mujeres.ⁱ</p> <p>Los hispanos tienen más riesgo de diabetes que algunos otros grupos raciales [probe on hispanos vs. Latinos or both]</p> <p>Aunque tenga algunos de estos factores, usted puede prevenir la diabetes tipo 2.</p> <p>Aunque tenga algunos de estos factores, usted puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.</p>
#4	<p><i>You may have prediabetes and be at risk for type 2 diabetes if any of these statements apply:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>o You are overweight.</i> <i>o You are 45 years of age or older.</i> <i>o Your parent or sibling has or had type 2 diabetes.</i> <i>o You are physically active fewer than 3 times per week.</i> <i>o You ever gave birth to a baby that weighed more than 9 pounds.</i> <i>o You ever had diabetes while pregnant (gestational diabetes).</i> <p>ALTERNATES <i>More men than women have diabetes. [men’s groups only]</i></p> <p><i>One in eight Hispanic adults has diabetes, more</i></p>	<p>Usted puede tener prediabetes y el riesgo alto de tener diabetes tipo 2 si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene sobrepeso. • Tiene más de 45 años. • Su padre, madre o algún hermano tiene o tenía diabetes tipo 2. • Hace actividad física menos de 3 veces a la semana. • Dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras (4.08 kg). • Tuvo diabetes durante un embarazo (diabetes gestacional). <p>Hay más hombres que tienen diabetes que mujeres.</p> <p>Uno de cada ocho hispanos mayores de 20 años tiene diabetes, más que el nivel nacional (uno de cada diez adultos).</p> <p>Aunque tenga algunos de estos factores, usted puede</p>

MESSAGES ABOUT PREDIABETES		
	Messages in English (for reference)	Messages in Spanish
	<p><i>than the national average (one in ten adults).</i></p> <p><i>Even if you have some these risk factors, you can prevent type 2 diabetes.</i></p> <p><i>Even if you some have these risk factors, you can prevent or delay type 2 diabetes.</i></p>	<p>prevenir la diabetes tipo 2.</p> <p>Aunque tenga algunos de estos factores, usted puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2</p>
#5	<p><i>Prediabetes raises your risk of type 2 diabetes, heart disease, and stroke. These conditions can have a big effect not only on your health, but on your well-being and the well-being of your family</i></p>	<p>Una persona con prediabetes tiene más riesgo de tener diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y derrame cerebral.¹ Estas afecciones pueden tener grandes consecuencias en su salud y bienestar, y también en el bienestar de su familia.</p>
#6	<p><i>One in three adults in the U.S. has prediabetes—86 million people! Nine in 10 don't even know they have it. Prediabetes puts a person at increased risk for type 2 diabetes, heart attack, and stroke.</i></p>	<p>Uno de cada tres adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes. Es decir, ¡86 millones de personas! Nueve de cada diez ni siquiera saben que la tienen. Las personas que tienen prediabetes tienen más riesgo de tener diabetes tipo 2 o sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.</p>

MESSAGES ABOUT ACTING URGENTLY TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES		
	Messages in English (for reference)	Messages in Spanish
#7	<p><i>Don't let the "pre" in prediabetes fool you. It's a serious problem and you can prevent prediabetes from becoming type 2 diabetes.</i></p> <p>ALTERNATES</p> <p><i>The "pre" in prediabetes means that you don't yet have type 2 diabetes. You can make lifestyle changes to prevent or delay type 2 diabetes.</i></p> <p><i>The sooner you know if you have prediabetes, the sooner you can do something to lower your chances of developing type 2 diabetes or suffering a heart attack or stroke.</i></p>	<p>No deje que el "pre" en "prediabetes" lo engañe. Es un problema serio y usted puede evitar que pase de tener prediabetes a tener diabetes tipo 2.</p> <p>El "pre" en prediabetes significa que todavía no tiene diabetes tipo 2. Usted puede hacer cambios en su vida para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.</p> <p>Cuanto más pronto sepa que tiene prediabetes, más pronto podrá hacer algo para bajar sus chances de tener diabetes tipo 2 o sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.</p>
#8	<p><i>If you have prediabetes, it doesn't necessarily mean you will develop type 2 diabetes. In fact, prediabetes can often be reversed.</i></p> <p>ALTERNATES</p> <p><i>[You can stop the progression to type 2 diabetes.]</i></p> <p><i>Prediabetes can often be reversed.</i></p>	<p>El tener prediabetes no quiere decir que va a tener diabetes tipo 2. A menudo la prediabetes se puede eliminar.</p> <p>Puede evitar que la prediabetes se convierta en diabetes tipo 2. A menudo la prediabetes se puede revertir.</p>

MESSAGES ABOUT THE LIFESTYLE CHANGE PROGRAM		
	Messages in English (for reference)	Messages in Spanish
#9	<p>A CDC-recognized lifestyle change program includes:</p> <ul style="list-style-type: none"> o CDC-approved curriculum with lessons, handouts, and other resources to help you make healthy changes. o A lifestyle coach, specially trained to lead the program, to help you learn new skills, encourage you to set and meet goals, and keep you motivated. The coach will also facilitate discussions and help make the program fun and engaging. o A support group of people with similar goals and challenges. 	<p>Un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un currículo aprobado por los CDC con sesiones, folletos y otros recursos para ayudarlo a hacer cambios saludables. • Un instructor del cambio de estilo de vida, especialmente capacitado para enseñar el programa, ayudarlo a aprender nuevas habilidades, animarlo a fijar y lograr sus metas, y mantenerlo motivado. El instructor guía las conversaciones y ayuda a hacer que el programa sea divertido e interesante. <p>Un grupo de apoyo que incluye personas con metas y retos parecidos a los suyos.</p>
#10	<p>Studies have shown that people with prediabetes who take part in a structured lifestyle change program and lose 5% to 7% of their body weight (only 10 to 14 pounds for a person weighing 200 pounds) through healthier eating and 150 minutes of physical activity per week can cut to more than half (58%) their risk of developing type 2 diabetes. In fact, people over the age of 60 can reduce by 71% their chances of type 2 diabetes.</p> <p>Don't go it alone. CDC-recognized lifestyle change programs give you the support you need to prevent or delay type 2 diabetes.</p>	<p>Estudios científicos han demostrado que personas con prediabetes que participan en un programa de cambio de estilo de vida y pierden 5 % a 7 % de su peso (10 a 14 libras en una persona que pesa 200 libras), haciendo 150 minutos de actividad física a la semana y comiendo más saludable, pueden bajar más de la mitad (un 58 %) sus chances de tener diabetes tipo 2. De hecho, las personas mayores de 60 años pueden bajar un 71 % su chance de tener diabetes tipo 2.</p> <p>¡No luche solo! Los programas de cambio de estilo de vida reconocidos por los CDC le darán el apoyo que necesita para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.</p>
#11	<p>If you have prediabetes, there are other people in the community like you. In a CDC-recognized lifestyle change program, you will have the opportunity to join with these people to learn, laugh, share stories, try new things, and build new habits—all while lowering your risk of type 2 diabetes and improving your health.</p>	<p>Si tiene la prediabetes, hay otras personas en su comunidad como usted. En un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC, tendrá la oportunidad de reunirse con estas personas para aprender, reír, compartir historias, hacer cosas nuevas y formar hábitos nuevos. También le ayuda a mejorar su salud y reducir su riesgo de tener diabetes tipo 2.</p>

MESSAGES ABOUT THE ONLINE LIFESTYLE CHANGE PROGRAM (ON-LINE GROUPS ONLY)		
	Messages in English (for reference)	Messages in Spanish
#12	<p><i>Online programs follow a CDC-approved curriculum and are held to the same standards as in-person programs. Online programs can be 100% online or a combination of online and in-person sessions. Some are delivered in group settings and others are individual.</i></p> <p><i>If your schedule doesn't allow you to participate in an in-person program, look for an online program. Online programs have the same characteristics as the in-person programs.</i></p>	<p>Los programas por Internet usan un currículo aprobado por los CDC y mantienen la misma calidad que los programas en persona. Algunos programas por Internet son totalmente por Internet y otros mezclan las sesiones en persona y por Internet. Algunos usan grupos y otros son individuales.</p> <p>Si su horario no deja que participe en un programa en persona, busque los programas por Internet. Los programas por Internet tienen la misma calidad que los programas en persona.</p>

ADDITIONAL MESSAGES ABOUT THE LIFESTYLE CHANGE PROGRAM		
	Messages in English (for reference)	Messages in Spanish
#13	<p><i>During the first half of the program, you will learn to do the following:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>o Eat healthy without giving up all the foods you and your family love.</i> <i>o Add physical activity to your life, even if you don't think you have time.</i> <i>o Deal with stress.</i> <i>o Cope with challenges that make it hard to maintain positive lifestyle changes—for example, you will learn strategies for choosing healthy foods when eating out.</i> <i>o Get back on track if you stray from your plan—because everyone slips now and then.</i> <p>ALTERNATIVE CULTURAL/GENDER CONSIDERATIONS FOR PROBES</p> <p><i>You can teach these behaviors to your family. Be the example they should follow. As the chef of the house, you can improve the health of your family without them even realizing it. You can also learn this information in a convenient online program.</i></p>	<p>Durante la primera mitad del programa, aprenderá a hacer lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comer bien sin tener que dejar todas las comidas que más le gustan a usted y su familia • Incluir actividad física en su rutina aunque no crea que tiene tiempo. • Enfrentar el estrés. • Enfrentar situaciones que pueden hacerle difícil mantener cambios positivos en su estilo de vida. Por ejemplo, aprenderá estrategias para escoger comida sana cuando salga a comer. • Continuar otra vez sus esfuerzos si en algún momento se desvía de su plan. Todos somos humanos y a veces perdemos el camino. <p>ALTERNATIVE CULTURAL/GENDER CONSIDERATIONS FOR PROBES</p> <p>Puede enseñar estos comportamientos a su familia. Sea el ejemplo que ellos deben seguir. Como chef de la casa, puede mejorar la salud de su familia sin que se den cuenta. También puede aprender esta información en un programa conveniente en línea.</p>

Call to action messages include:

CALL TO ACTION MESSAGES		
	English (for reference only)	Spanish
#1	Go to www.cdc.gov/PrevengaEIT2 to find a CDC-recognized lifestyle change program near you.	Visite www.cdc.gov/PrevengaEIT2 para encontrar un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC en su comunidad.
#2	Learn more about how the National Diabetes Prevention Program can help you prevent or delay type 2 diabetes. Go to www.cdc.gov/PrevengaEIT2	Aprenda cómo el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes puede ayudarle a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
#3	Find out if you are at risk for prediabetes. Take the online quiz at www.cdc.gov/PrevengaEIT2 or talk to a health care provider about prediabetes.	Descubra si está en riesgo para la prediabetes. Tome el cuestionario de riesgo en www.cdc.gov/PrevengaEIT2 o hable con un profesional de salud sobre la prediabetes.

Thematic messages to be tested include:

Prevent T2 THEMATIC MESSAGES		
	English (for reference only)	Spanish
	<i>Why Do I PreventT2?</i>	<i>¿Por qué Prevengo el T2?</i>
#1	<i>For my family/to take care of my family/ to take care of my family/ to take care of my family</i>	Para mi familia/Para cuidar a mi familia/Para ocuparme de mi familia/Para cuidar de mi familia
#2	<i>To better my quality of life/For better quality of life</i>	Para mejorar mi calidad de vida/Para una mejor calidad de vida
#3	<i>Because I can/Because I have the ability/Because I choose to take care of myself</i>	Porque sí puedo/Porque tengo la capacidad/Porque escojo cuidarme a mí mismo
#4	<i>Because diabetes doesn't have to be my destiny</i>	Porque la diabetes no tiene que ser mi destino
#5	<i>To break the cycle of diabetes in my family/to re-write my family history/to begin a new chapter in my family history</i>	Para romper el ciclo de diabetes en mi familia/Para reescribir la historia de mi familia/Para empezar un nuevo capítulo en la historia de mi familia
#6	<i>So I can be an example in my community/So I can support my community /Because I can support my community</i>	Para ser un ejemplo en mi comunidad/Para poder apoyar a mi comunidad/Porque puedo apoyar a mi comunidad