

# Aprenda sobre la prediabetes y si está en riesgo de desarrollarla.

Aproximadamente 84 millones de adultos estadounidenses tienen prediabetes. Eso es más de 1 de cada 3 adultos.

## La prediabetes es una enfermedad grave.

Las concentraciones de azúcar sanguínea son más altas de lo normal. Pero aún no son lo suficientemente altas para ser diagnosticadas como diabetes. La prediabetes puede desarrollarse durante muchos años con síntomas que pueden no ser obvios. El 90% de las personas con prediabetes no saben que la padecen.

## ¿Qué causa la prediabetes?

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Actúa como una llave para dejar que azúcar sanguínea entre en las células. El azúcar se utiliza como energía. Si usted tiene prediabetes, las células de su cuerpo no responden normalmente a la insulina. Su páncreas produce más insulina para tratar de hacer que las células respondan. Eventualmente, su páncreas no puede continuar con el ritmo de trabajo y su concentración de azúcar sanguínea aumenta. Esto prepara el terreno para la prediabetes. La prediabetes puede llevar a problemas de salud más graves en el futuro, tales como:

- Diabetes tipo 2.
- Enfermedad cardíaca.
- Accidente cerebrovascular.
- Insuficiencia renal.

## Verifique si tiene alguno de estos factores de riesgo de prediabetes:

- Tiene sobrepeso
- Tiene 45 años de edad o más.
- Uno de sus padres, hermano o hermana tiene diabetes tipo 2.
- Hace actividad física menos de 3 veces a la semana.
- Tiene diabetes gestacional durante el embarazo.
- Da a luz a un bebé con peso mayor de nueve libras.
- Tiene síndrome de ovarios poliquísticos

- Los afroamericanos, hispanos/Latinoamericanos, indígenas americanos, isleños del pacífico y algunos asiático-americanos tienen un riesgo particularmente alto de padecer de diabetes tipo 2.

Si tiene alguno de los factores de riesgo, haga una cita con su médico para que le hagan el análisis. El análisis es un simple análisis de azúcar sanguínea. Cuando se diagnostica la prediabetes, usted puede tomar medidas inmediatas para llevar una vida más saludable.

## Cómo prevenir la diabetes

La prediabetes es la advertencia de que usted tiene un mayor riesgo de padecer de diabetes tipo 2. Hay cosas que usted puede hacer para prevenir la diabetes tipo 2, tales como:

- Perder una cantidad moderada de peso. La pérdida de peso moderada significa entre el 5% y el 7% del peso corporal. Esto equivale a 10 a 14 libras para una persona de 200 libras.
- Realizar actividad física regular. La actividad física regular es por lo menos 150 minutos a la semana de caminata vigorosa o una actividad similar. Eso son sólo 30 minutos al día, cinco días a la semana.
- Comer alimentos saludables como verduras, frutas y proteínas magras.

Si tiene prediabetes, ¡tome el control de su salud! Hable con su médico o con nosotros sobre otras cosas que puede hacer para prevenir la diabetes tipo 2.



Fuente: Centros para el Control y la Prevención de enfermedades.