

Prediabetes: *actúe ahora para proteger su salud*

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una condición médica en la que el nivel de azúcar (también llamado **glucosa**) en la sangre es superior a lo normal, pero no lo suficiente como para diagnosticar diabetes.

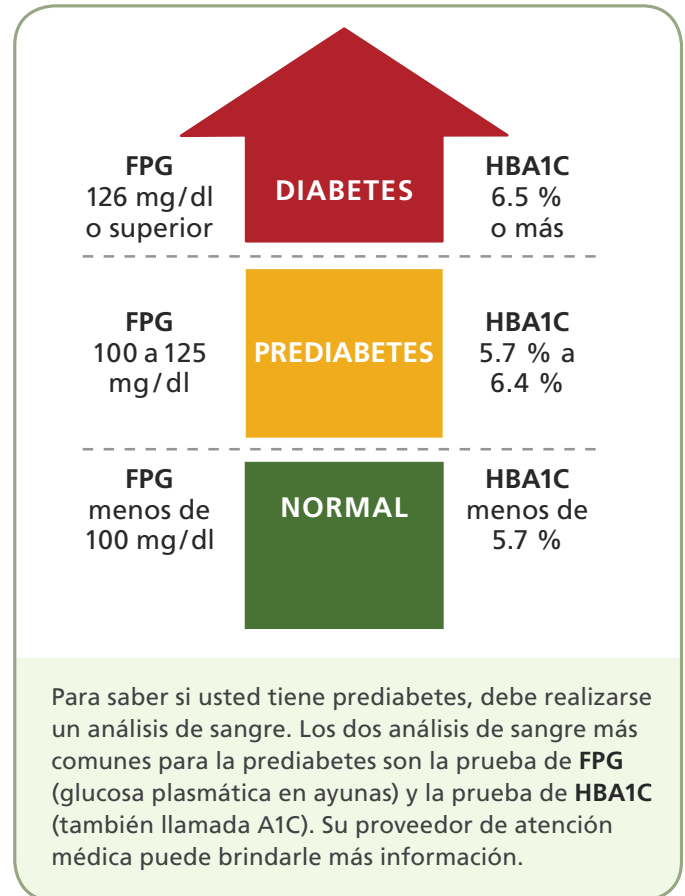
Si usted tiene prediabetes, tiene muchas más probabilidades de desarrollar diabetes en los próximos 10 años.

Puede hacer mucho para reducir el nivel de azúcar en la sangre y al mismo tiempo, reducir otros riesgos para la salud.

¿Cuáles son las causas de la prediabetes?

Ciertos factores de riesgo pueden aumentar sus probabilidades de tener prediabetes (y diabetes). Revise aquellos que se aplican a usted en la tabla que aparece a continuación.

Factores de riesgo que PUEDA cambiar	Factores de riesgo que NO PUEDE cambiar
<input type="checkbox"/> No realizar suficiente actividad física <input type="checkbox"/> Dieta deficiente <input type="checkbox"/> Sobrepeso u obesidad <input type="checkbox"/> Tabaquismo y consumo de tabaco <input type="checkbox"/> Presión arterial alta <input type="checkbox"/> Colesterol alto	<input type="checkbox"/> Familia: madre, padre, hermana o hermano con diabetes tipo 2 <input type="checkbox"/> Edad: 40 años o más <input type="checkbox"/> Raza: afroamericano, nativo americano, habitante de las islas del Pacífico, hispano o asiático <input type="checkbox"/> Historial médico: diabetes gestacional (embarazo) previa o haber dado a luz a un bebé de más de 9 libras (aprox. 4 kg)



¿Por qué es importante?

El alto nivel de azúcar en la sangre le pone en riesgo de tener problemas de salud graves, estos incluyen:

- **Contraer diabetes.** Cerca de 7 de cada 10 personas con prediabetes contraerá diabetes tipo 2 en el transcurso de 10 años. La diabetes puede causar problemas de salud graves, como enfermedades renales y ceguera, si no se controla bien.
- **Tener un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.** Aun si no contrae diabetes, tiene más probabilidades de tener estos eventos graves si tiene un nivel alto de azúcar en la sangre.

Consulte la página siguiente para saber **que puede hacer ahora para proteger su salud.**

Tres medidas que puede tomar para proteger su salud



El día en que descubre que tiene prediabetes es un excelente día para comenzar a trabajar a fin de proteger su salud. Comience de la siguiente manera.

Paso 1. Comience por cambiar sus hábitos diarios.

Los cambios sencillos en los hábitos diarios pueden bajar el nivel de azúcar en sangre en las personas con prediabetes. Estos cambios pueden retrasar, e incluso prevenir la aparición de la diabetes y otros problemas. Comience de la siguiente manera:

Haga más actividad física todos los días



Aspire a realizar 150 minutos por semana como mínimo, o unos 30 minutos, 5 días a la semana. Tanto la frecuencia cardíaca como la respiratoria aumentarán y serán más rápidas que cuando se encuentra en reposo.

¿Qué actividades le gusta hacer? _____

Elija alimentos saludables



Coma menos carbohidratos procesados (como pan blanco, galletas, cereales con azúcar y pastas). En su lugar, elija verduras, frutas y cereales integrales. Recuerde controlar los tamaños de las porciones.

¿Qué frutas y verduras le gustan? _____

Baje un poco de peso



Bajar entre el 5 % y el 7 % del peso total puede reducir su nivel de azúcar en la sangre y proteger su salud. Los siguientes son algunos ejemplos de cuánto peso debe bajar:

Si usted pesa	Trate de bajar
150 libras (aprox. 68 kg)	7 a 10 libras (aprox. 3 a 4.5 kg)
200 libras (aprox. 90 kg)	10 a 14 libras (aprox. 4.5 kg a 6 kg)
250 libras (aprox. 113 kg)	12 a 17 libras (aprox. 5.5 kg a 7.5 kg)

Baje un poco de peso a la vez, alrededor de 1 a 2 libras (aprox. medio kg o 1 kg) por semana.

Mi peso actual: _____

Libras que debe reducir: aprox. _____

Paso 2. Obtenga ayuda a través del Programa de prevención de la diabetes de Intermountain.

Hay muchas personas que pueden ayudarlo a saber más sobre cómo prevenir la diabetes. Consulte a su proveedor de atención médica acerca de estas opciones:

- **Prediabetes 101.** Esta es una clase gratuita de 2 horas. Es dictada por un dietista certificado (RDN, por sus siglas en inglés) con capacitación sobre qué comer para bajar el nivel de azúcar en la sangre. Aprenderá acerca de cómo prevenir la diabetes y crear un plan personal para saber qué puede hacer y quién puede ayudarlo.
- **Programa Weigh to Health (Un peso saludable).** Este es un programa de 1 año para ayudarlo a hacer cambios en el estilo de vida que respalden la pérdida de peso y la prevención de la diabetes. Incluye 16 sesiones grupales semanales y hasta 6 visitas individuales mensuales.
- **Reúnase con un dietista certificado (RDN).** Un RDN puede ayudarlo a crear un plan de alimentación adecuado para usted. Algunos planes de seguro médico pagan 3 o más consultas individuales.
- **Omada Health.** Este es un programa digital de prevención de la diabetes disponibles a cuidadores de Intermountain y sus dependientes adultos quienes estén inscritos en un plan médico para empleados de Intermountain.

Paso 3. Manténgase en contacto con sus proveedores de atención médica.

Pídales a sus proveedores de atención médica que controlen su nivel de azúcar en la sangre cada 12 meses.

Prediabetes: Act now to protect your health

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2011–2020 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS2505-03/20 (Last reviewed - 03/20) (Spanish translation 03/20 by inWhatLanguage)