Intermountain® Healthcare

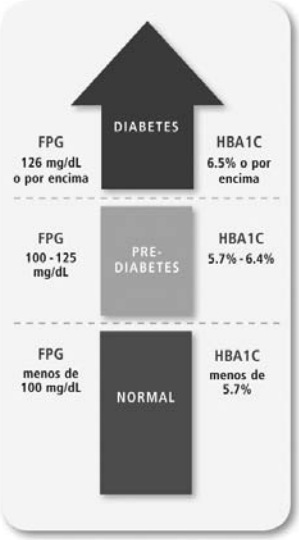
# La prediabetes: *Actúe ahora para proteger su salud*

## ¿Qué es la prediabetes?

Si usted tiene prediabetes, tiene más azúcar (**glucosa**) en la sangre de lo normal, pero no suficiente para que le diagnostiquen diabetes.

La glucosa proviene de los alimentos que usted consume y es la principal fuente de combustible del organismo. Su alto nivel de glucosa en la sangre es señal de que su organismo está teniendo problemas para obtener energía de los alimentos. En lugar de entrar fácilmente a las células donde puede ser quemada para transformarse en energía, la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo.

Los análisis de sangre, como la prueba de glucosa plasmática en ayunas (FPG, por sus siglas en inglés) o la prueba HbA1c, pueden revelar si su nivel de glucosa en la sangre es alto y si esto significa que padece prediabetes o diabetes.




## ¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de las personas con prediabetes no tienen síntomas ni se sienten enfermas. El padecimiento se detecta a través de pruebas que miden los niveles de glucosa en la sangre.

Si la prediabetes se convierte en diabetes, una persona puede presentar síntomas de un alto nivel de glucosa (hiperglucemia), como hambre y sed inhabituales, necesidad frecuente de orinar, debilidad y visión borrosa.

## ¿Cuáles son los riesgos?

Su alto nivel de glucosa lo ponen en mayor riesgo de problemas de salud graves, incluidos los siguientes:

- **Desarrollar diabetes.** Muchas personas con prediabetes desarrollan diabetes. La diabetes es una enfermedad crónica que puede provocar problemas a todo su organismo.
- **Sufrir un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o algún otro problema cardiovascular.** En comparación con una persona con niveles normales de glucosa en la sangre, usted tiene una probabilidad de más del 50% de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Afortunadamente, hay muchas cosas que usted puede hacer para disminuir su niveles de glucosa en la sangre y reducir sus riesgos de salud al mismo tiempo. La última página de este folleto explica cómo puede actuar ahora para proteger su salud.

## ¿Cuál es la causa de la prediabetes?

Los científicos no saben la causa exacta de la prediabetes. Sin embargo han concluido que estos factores incrementan sus probabilidades de padecer prediabetes y diabetes:

- El sobrepeso
- La falta de actividad física
- Una edad de 45 años o más
- Tener un padre o hermano con diabetes tipo 2
- Antecedentes étnicos (las personas de origen afroamericano, indígenas de los EE.UU., nativos de las islas del Pacífico, hispanos o las de origen asiático corren un mayor riesgo)
- Diabetes gestacional previa o haber dado a luz a un bebé de más de 9 libras al momento de nacer
- Presión arterial alta
- Niveles altos de colesterol

## ¿Es tratable la prediabetes?

Sí, la prediabetes es tratable. Algunos cambios en el estilo de vida tales como bajar de peso y ejercitarse regularmente resultan de suma utilidad en la reducción de la glucosa en la sangre en personas con prediabetes. De hecho, los estudios demuestran que estos cambios pueden retrasar, y posiblemente evitar, la aparición de la diabetes y otros problemas.

Éstos son algunos de los resultados sorprendentes obtenidos del Programa de Prevención de la Diabetes, un importante estudio de investigación clínica:

- Las personas con prediabetes que recibieron asesoría sobre cómo llevar una dieta eficaz, y sobre ejercicio y cambios en el comportamiento redujeron su riesgo de desarrollar diabetes en un 58%. Esto fue aplicable para todos los grupos étnicos participantes y tanto para hombres como para mujeres.
- Algunos cambios en el estilo de vida funcionaron especialmente bien para los participantes de 60 años y mayores, con lo que se redujo su riesgo de diabetes en un 71%.

Esta investigación también encontró que el tratamiento con un medicamento llamado metformina redujo el riesgo de padecer diabetes en un 31%. Sin embargo, la metformina no es adecuada para todos los pacientes con prediabetes.

## Mi plan de acción para la prediabetes

La prediabetes aumenta su riesgo de padecer diabetes y otros problemas graves; actúe ahora para proteger su salud.

### Realice más actividades físicas diariamente

Tenga como meta por lo menos 30 minutos al día, 5 días a la semana. Mis planes y objetivos: _____

_____

_____

_____

### Baje de peso

Tenga como meta una reducción modesta de peso (por ejemplo, entre el 5% y el 7% de su peso total) a un ritmo de 1 a 2 libras por semana.

Mis planes y objetivos: _____

_____

_____

### Elija alimentos saludables

Elija una dieta baja en grasas y alta en nutrientes. Consuma verduras, frutas y productos integrales, y vigile sus porciones.

Mis planes y objetivos: _____

_____

_____

### Consulte a su médico con regularidad

Tenga como meta una visita a su médico cada seis meses para reexaminar sus niveles de glucosa en la sangre y para revisar su estado de salud en general.

Próxima cita: _____

### Siga algunas recomendaciones adicionales

- ❑ Referencias (nutriólogo, orientación sobre la diabetes, curso o programa de pérdida de peso, otros): _____
- ❑ Medicamentos: _____
- ❑ Dejar de fumar: _____
- ❑ Otros: _____

### Obtenga más información

La campaña del Programa Nacional de Orientación sobre la Diabetes, Small Steps, Big Rewards: evite la diabetes tipo 2, ofrece un folleto gratuito y un plan de acción para las personas con prediabetes. Obténgalo con el siguiente enlace:

**www.ndep.nih.gov/media/GP_Toolkit.pdf**



**© 2004-2011 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 de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS250S - 05/11** (Spanish translation 05/11 by Lingotek, Inc.)