

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.

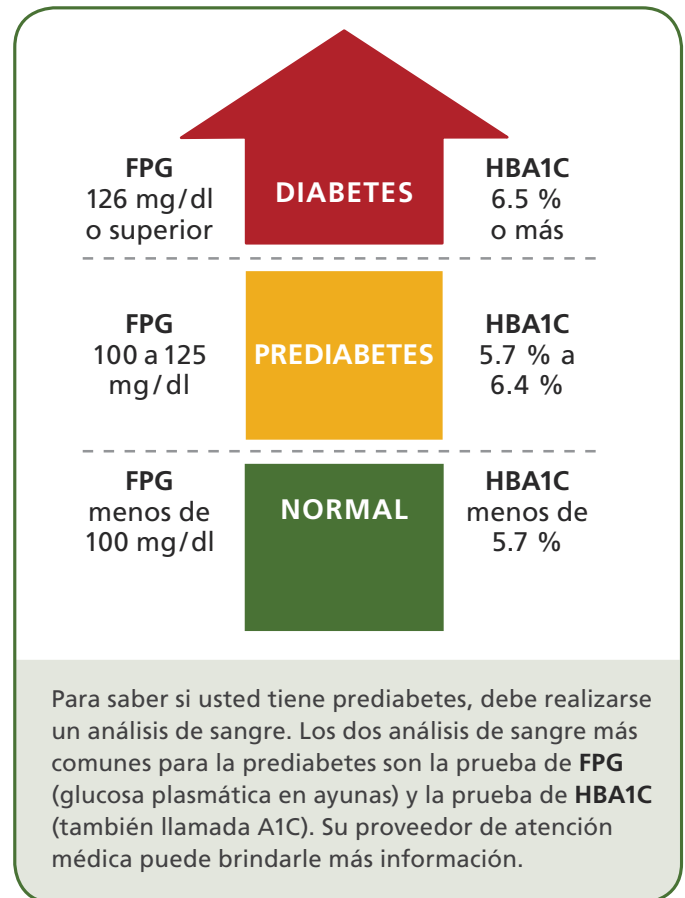
Si usted tiene prediabetes, tiene muchas más probabilidades de desarrollar diabetes en los próximos 5 años.

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
<ul style="list-style-type: none"> <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"/> Hipertensión <input type="checkbox"/> Colesterol alto 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Familia: madre, padre, hermana o hermano con diabetes tipo 2 <input type="checkbox"/> Edad: 45 años o más <input type="checkbox"/> Raza: afroamericano, nativo americano, habitante de las islas del Pacífico, hispano o asiático <input type="checkbox"/> Antecedentes de salud: 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 azúcar alta en la sangre lo pone en riesgo de tener problemas de salud graves, estos incluyen:

- **Contraer diabetes.** Una entre cada 3 personas con prediabetes contraerá diabetes en el transcurso de 5 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 azúcar alta en la sangre.

Consulte la página 2 para saber la forma en que puede **actuar 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 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



Ingiera 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.

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 6 a 12 meses. Le ayudarán a ver su progreso y controlar su salud general. También pueden recomendarle un medicamento para ayudar a reducir su nivel de azúcar en la sangre.



Mi cita de seguimiento

Fecha/Hora: _____

Lugar: _____

Proveedor de atención médica: _____

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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2017 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 FS250S-12/17 (Last reviewed - 03/17) (Spanish translation 12/17 by inWhatLanguage)