

# Prediabetes:

## ¿Qué es y qué puedo hacer?

### Qué es la prediabetes?

Prediabetes es una condición que se presenta antes de la diabetes. Significa que sus niveles de glucosa en la sangre (también llamada azúcar en la sangre) son más altos de lo normal pero no suficientemente altos para llamarlo diabetes.

La prediabetes no tiene síntomas claros.  
Es posible tenerla sin saberlo.

### Si tengo prediabetes, ¿qué significa?

Significa que corre un riesgo mayor de desarrollar diabetes tipo 2. También tiene más probabilidades de tener enfermedades del corazón o derrame cerebral. La buena noticia es que puede tomar pasos para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

### ¿Cómo puedo retrasar o prevenir la diabetes tipo 2?

Quizá pueda retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 con:

- Actividad física diaria, como caminar
- Pérdida de peso, si es necesario. Incluso perder unas cuantas libras ayudará
- Tomar medicamentos, si su médico los receta

Si tiene prediabetes, estos pasos pueden ayudarle a mantener sus niveles de

glucosa en la sangre dentro de los límites normales. Pero todavía corre mayor riesgo de tener diabetes tipo 2.

### Hacer actividad física con regularidad puede retrasar o prevenir la diabetes

Hacer actividad física es una de las mejores maneras de retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. También puede ayudarle a bajar su peso, su presión arterial y mejorar los niveles de colesterol.

Una manera de ser más activo es tratar de caminar media hora, cinco días por semana. Si no tiene 30 minutos libres a la vez, tome caminatas más cortas durante el día.

### Pérdida de peso puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2

Alcanzar un peso saludable puede ayudarle mucho. Si tiene sobrepeso, cualquier pérdida de peso, incluso 7% de su peso (por ejemplo, perder aproximadamente 15 libras si pesa 200) puede reducir o prevenir su riesgo de tener diabetes.

### Tome Decisiones Saludables

Aquí tiene pequeños cambios que pueden ayudar a crear hábitos saludables. De hecho, pequeños cambios pueden tener grandes resultados. Empiece con uno o dos de estos consejos y luego avance a hacer más.

- Concéntrese en comer más granos enteros, vegetales, frutas y nueces.
  - Las frutas y verduras pueden ser frescas, enlatadas o congeladas. Lea las etiquetas nutricionales y busque productos que tienen poco o nada de sodio y que no tengan azúcar agregado.



## Prediabetes: ¿Qué es y qué puedo hacer? (continuado)

- Llene la mitad de su plato con vegetales, pero tenga cuidado de no incluir muchos ricos en almidón.
- Tome más agua o bebidas sin calorías.
  - Empiece con reducir las bebidas azucaradas como refrescos, jugos, té dulce, café con azúcar etc.
  - Trate de usar fruta para darle más sabor a su agua.
- Tome en cuenta el tamaño de sus porciones.
  - Utilice un plato pequeño de 9 pulgadas.
  - Disfrute su comida y coma despacio.
  - Comparta los platos y porciones grandes en restaurantes.
- Disfrute más comidas en casa. Visite [diabetesfoodhub.org/recetas-en-español](http://diabetesfoodhub.org/recetas-en-español) para obtener deliciosas recetas.

### Anote su progreso

Escriba lo que come y bebe y la cantidad por una semana. Anotar estas cosas lo hace estar consciente de lo que come y ayuda con pérdida de peso.

### En resumen

La diabetes es una enfermedad común, pero seria. Usted puede retrasar o hasta prevenir diabetes tipo 2 aumentando su actividad física y perdiendo una pequeña cantidad de peso.



- Si retrasa o previene la diabetes, gozará de mejor salud a largo plazo.

### ¡Empiece ya!

- Haga actividad física.
- Haga un plan para perder peso.
- Siga su progreso.

### Hágase un chequeo

Si tiene un mayor riesgo de diabetes, pídale a su médico que le haga una prueba en su próxima cita. Hágase nuestra prueba de riesgo en [diabetes.org/examenderiesgo](http://diabetes.org/examenderiesgo) para averiguar si corre riesgo de tener diabetes tipo 2. [are at risk for type 2 diabetes.](http://diabetes.org/examenderiesgo)



### ¿Qué es el programa de prevención de diabetes (DPP por sus siglas en Inglés?)

Un programa de cambio de vida reconocido por el CDC es una manera comprobada para retrasar o prevenir diabetes tipo 2.

El programa le ayuda cambiar ciertos aspectos de su estilo de vida tal como comer más saludable, reducir el estrés y hacer más actividad física.

Aprenda más y encuentre un programa local en [diabetes.org/prevention](http://diabetes.org/prevention).

Ordene folletos en [shopdiabetes.org/PreD](http://shopdiabetes.org/PreD).