

Lo que tienes que saber sobre la prediabetes

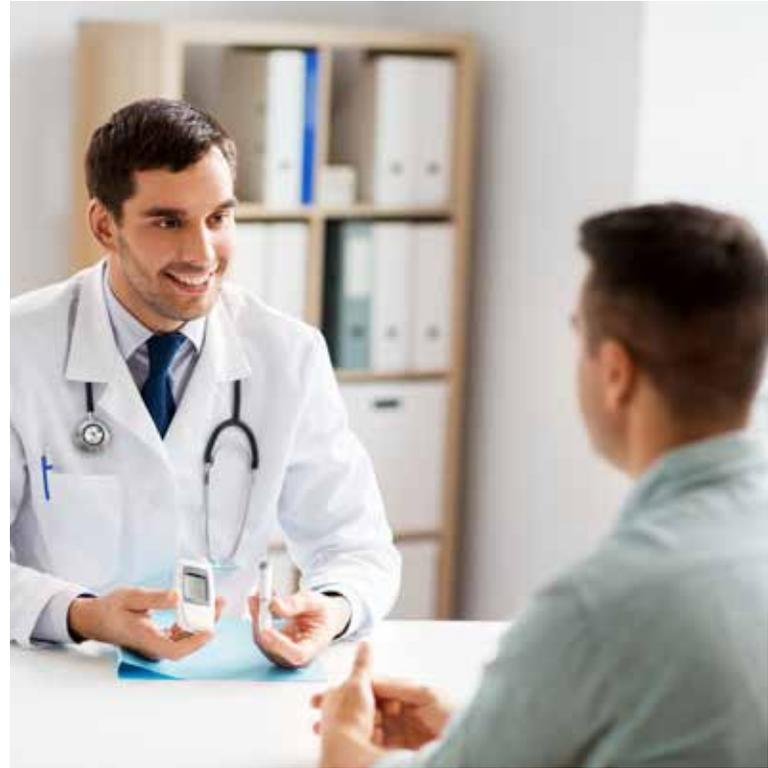


Prediabetes

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes significa que los niveles de azúcar en la sangre son altos, pero no lo suficiente para tener diabetes.

La prediabetes podría provocar el desarrollo de la diabetes tipo 2 y de enfermedades cardíacas. Si tienes prediabetes, adoptar medidas desde hoy mismo para llevar un estilo de vida más saludable podría ayudarte a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.



La prediabetes puede provocar:



Diabetes tipo 2



Enfermedad cardíaca



Accidente cerebrovascular



Ceguera

Más de 1 de cada 3 adultos estadounidenses tiene prediabetes.

¿Cómo se diagnostica la prediabetes?

Para diagnosticar la prediabetes, se realizan los siguientes análisis de sangre:

Glucosa Plasmática en Ayunas (GPA): Esta prueba analiza los niveles de azúcar en la sangre después de un ayuno de 8 horas.

Esto quiere decir que no debes comer ni beber nada, excepto agua, durante, al menos, 8 horas antes de la prueba. Por lo general, se realiza por la mañana, antes del desayuno.

Prueba de tolerancia oral a la glucosa (PTOG): Generalmente, esta prueba se realiza durante el embarazo. Para esta prueba tendrás que hacer un ayuno de 8 horas; luego, recibirás una bebida azucarada y, 2 horas más tarde, se te extraerá sangre.

A1C: Esta prueba analiza el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses.



Comprender los resultados de tu prueba

Este gráfico muestra los resultados de las pruebas relacionadas con el diagnóstico de prediabetes o diabetes.

Análisis de sangre	Diagnóstico de prediabetes	Diagnóstico de diabetes
Glucosa plasmática en ayunas	Entre 100 y 125 mg/dl	126 mg/dl o más
Prueba de tolerancia oral a la glucosa	Entre 140 y 199 mg/dl	200 mg/dl o más
A1C	De 5.7 % a 6.4 %	6.5 % o más

Pídele a tu médico los resultados de tu análisis de sangre. Para tu registro, escribe los números aquí:

Fecha	Tipo de prueba	Resultados	Objetivo	Notas

¿Con qué frecuencia debo medir mi nivel de azúcar en la sangre?

Si tienes prediabetes, debes realizarte estos análisis de sangre anualmente o según lo recomiende tu equipo de atención médica.

 Tu equipo de atención médica también podría referirse a la prediabetes como **intolerancia a la glucosa** o **intolerancia a la glucosa en ayunas**.

¿Tienes riesgo de padecer prediabetes?

Por lo general, la prediabetes no tiene síntomas, por lo que es importante conocer tus riesgos. Si tienes sobrepeso u obesidad (IMC ≥ 25 kg/m² o ≥ 23 kg/m² en estadounidenses de ascendencia asiática), tu médico podría examinarte para detectar prediabetes si presentas uno o más riesgos. Marca la casilla “Sí” o “No” junto a cada pregunta para obtener información sobre tus riesgos.

¿Tienes sobrepeso u obesidad?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Realizas menos de 30 minutos de actividad física cinco veces a la semana?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Tienes más de 35 años?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Hay algún miembro en tu familia con diabetes tipo 2 (padres o hermanos)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Eres Afroamericano, Hispano, Nativo Estadounidense, Estadounidense con Ascendencia Asiática o Isleño del Pacífico?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Te han diagnosticado hipertensión ($\geq 130/80$ mmHg)?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Actualmente tomas medicamentos para la hipertensión?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Te han dicho alguna vez que tienes o has tenido una enfermedad cardiovascular?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Tu HDL (colesterol bueno) es inferior a 35 mg/dl?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Tus triglicéridos son superiores a 250 mg/dl?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Has tenido diabetes durante un embarazo?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Alguna vez has tenido un bebé que pese 9 libras o más?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Si eres mujer, ¿se te ha diagnosticado síndrome de ovario poliquístico, también conocido como SOP?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No



Si respondiste “Sí” a una de las preguntas, habla con tu profesional de la salud sobre tus riesgos de prediabetes.

¿Qué puedes hacer si tienes prediabetes?

Elabora un plan de acción

Tomar medidas pequeñas puede ayudarte a realizar cambios saludables en tu estilo de vida:

Establece metas específicas y realistas

Establece un plazo para cumplir las metas que sabes que puedes alcanzar

Habla con tu equipo de atención médica sobre un plan de acción para alcanzar tus metas

Reduce tu riesgo:



Elegir alimentos saludables

+



Ser más activo

+



Perder peso

podría reducir el riesgo de diabetes tipo 2

Tus metas	Tu plan de acción	Fecha límite
Caminar al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar durante 30 minutos con mi vecino después de cenar todos los lunes, miércoles y viernes • Pasear al perro durante 30 minutos en la mañana todos los martes y jueves 	Durante las próximas 6 semanas

- Si tienes sobrepeso u obesidad, perder el 7 % de tu peso total podría ayudar a marcar una diferencia en tu salud.
- Habla con tu profesional de la salud sobre cómo iniciar una actividad física moderada. Caminar a paso ligero durante 30 minutos al día, 5 días a la semana puede marcar la diferencia.





¿Dónde puedes obtener más información sobre la prediabetes?

Asociación Americana de la Diabetes

- <https://www.diabetes.org/diabetes-risk>
- 1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

- <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/about-prediabetes.html>
- 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)