

Todo acerca de la prediabetes

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una condición que puede conducir a la diabetes tipo 2 y a las enfermedades del corazón. Cuando se tiene prediabetes, los niveles de glucosa en la sangre (azúcar) son más altos de lo normal aunque no lo suficiente para decir que se tiene diabetes. La diabetes puede ocasionar muchos problemas de salud, por eso es mejor prevenirla desde un principio. Usted puede tomar pasos para revertir la prediabetes y para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón.

¿Por qué tengo prediabetes?

Es probable que llegue a tener prediabetes si tiene ciertos factores de riesgo. La probabilidad de tener prediabetes aumentan si:

- es mayor de 45 años
- es de origen afroamericano, hispano o latino, indio americano, americano asiático o isleño del Pacífico
- tiene padres o hermanos con diabetes
- tiene sobrepeso
- no hace mucha actividad física
- tiene la presión arterial alta (140/90 mmHg o mayor) o toma medicamentos por tener alta presión arterial
- tiene bajo el colesterol HDL (35 mg/dl o menos) y/o niveles altos de triglicéridos (más de 250 mg/dl)
- es mujer y tuvo diabetes durante un embarazo
- se le diagnosticó el síndrome de ovarios poliquísticos

¿Cómo puedo prevenir la diabetes?

Usted puede prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2 al:

- reducir su consumo de calorías y de grasa saturada
- bajar de peso
- aumentar su actividad física diaria

Si tiene sobrepeso, bajar el 7 por ciento de su peso total puede ayudarlo bastante. Por ejemplo, si pesa doscientas libras, podría proponerse perder quince libras.



Trabaje con su proveedor de atención médica para cuidarse de la prediabetes.

¿Cómo decido qué hacer?

No es necesario hacer cambios grandes. Los pasos pequeños se van sumando hasta permitirle obtener grandes resultados. Tome nota de las ideas para comer menos y moverse más.

Su equipo de cuidado de la salud le puede ayudar a hacer un plan. Hable sobre cómo hacer más actividad, como por ejemplo:

- caminar por lo menos treinta minutos diarios, cinco días a la semana
- hacer más actividad durante el día, estacionando el auto lejos de la tienda o caminando en su casa durante los comerciales de la televisión

Haga un plan para comer menos grasa y calorías. Puede hacer una cita con un nutricionista para hablar sobre qué comer y cómo bajar de peso. Podría probar lo siguiente:

- Comience cada cena con una ensalada de hojas verdes. Las ensaladas le dan nutrientes y lo dejan satisfecho. Luego comerá menos de los alimentos que siguen y que tienen más calorías.
- Reemplace sus refrescos regulares y el jugo por agua sin calorías.

¿Hay medicinas para tratar la prediabetes?

Si tiene un riesgo muy alto de desarrollar la diabetes, su proveedor de atención médica podría darle medicamentos para ayudarlo a prevenirla o retrasarla. Para la mayoría de las personas, es mejor comer menos, estar más activos y bajar de peso que tomar medicinas.

¿Qué tan seguido debo hacerme un examen para la prediabetes?

Si le han dicho que tiene prediabetes, debe saber cuáles son sus niveles de glucosa en la sangre por lo menos una vez por año. Su proveedor de atención médica podría preferir hacerle análisis para determinar los niveles de glucosa en la sangre más seguido, sobre todo, si toma un medicamento para prediabetes.

¿Qué más debería revisar mi proveedor de atención médica?

Si tiene prediabetes, su proveedor de atención médica también debe revisarlo para detectar señales de enfermedades del corazón y problemas vasculares. Por ejemplo, podría revisarle la presión arterial y el colesterol. Hable con su equipo de cuidado de la salud sobre qué hacer si tiene niveles demasiado altos de colesterol o la presión arterial alta. Puede mantenerse saludable si selecciona sus alimentos en forma inteligente, se mantiene activo y toma sus medicinas (si las requiere).

¿Qué significa para mi salud futura el hecho de que tenga prediabetes?

Tener prediabetes es como una señal de advertencia. Actúe desde ahora y evite los problemas que pueden surgir por la diabetes y las enfermedades del corazón. Los pasos pequeños pueden producir grandes cambios en su salud. Seleccione dos o tres pasos pequeños y empiece desde ahora a revertir su prediabetes.

Casos de la vida real de personas con prediabetes

Me midieron los niveles de glucosa en la sangre el año pasado y me sorprendí mucho al saber que tenía prediabetes. También tenía algo de sobrepeso en ese entonces y no hacía ejercicio porque estaba ocupada con mi trabajo y el cuidado de los niños. Realmente me dio miedo enterarme que tenía el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2. Reduje mi consumo de cosas dulces y empecé a comer verduras y frutas. También compré un podómetro para contar mis pasos. Cuando comencé, mi meta era caminar 7,500 pasos todos los días. Después de dos meses, pasé a diez mil pasos, cinco días a la semana. ¡Adelgacé 15 libras! Ahora me siento mucho mejor y me acabo de enterar de que mi nivel de glucosa en la sangre volvió a ser normal. Me siento muy bien de lo que logré por mi salud.

—**Julia B., de 49 años**
diagnosticada con pre-diabetes el año pasado

Recursos en línea de la Asociación Americana de la Diabetes

- Visite www.diabetes.org/espanol para aprender más sobre cómo controlar la prediabetes.
- Para recetas e información sobre cómo planificar sus comidas, visite www.diabetes.org/espanol
- Aprenda sobre el programa CheckUp America de la Asociación para ayudarlo a reducir su riesgo de padecer diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón en www.checkupamerica.org.

Proporcionado por