



Hoja Informativa de La Prediabetes

¿Qué es la prediabetes?

La buena noticia es que si tiene prediabetes, nuestro programa *Cambia Tu Estilo De Vida, Cambia Tu Vida* (CYL²) puede ayudarle a realizar cambios positivos en el comportamiento que evitarán o retrasarán la diabetes tipo 2 y otros graves problemas de salud. Tener prediabetes no significa que desarrollará automáticamente diabetes tipo 2. Puede tomar medidas hoy para reducir el riesgo uniéndose a CYL².

Datos Rápidos Sobre La Prediabetes:

- La prediabetes es una afección grave en la cual los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal, pero que todavía no llegan a niveles lo suficientemente altos para que se diagnostique diabetes tipo 2.
- Aproximadamente 84 millones de adultos en los EE.UU. – más de 1 de cada 3 – tienen prediabetes.
- De aquellos con prediabetes, el 90% no sabe que la tiene porque no se han sometido a una prueba de glucosa.
- Si no se pierde peso o se aumenta la actividad física, las personas con prediabetes pueden desarrollar diabetes tipo 2 dentro de tres años.
- La prediabetes lo pone en mayor riesgo de desarrollar no sólo diabetes tipo 2, sino que también aumenta su riesgo de enfermedad del corazón o derrame cerebral.

¿Qué Causa La Prediabetes?

El páncreas produce una hormona llamada insulina que actúa como una llave que permite que la glucosa en la sangre entre a las células del cuerpo para ser usadas como energía. Si tiene prediabetes, las células de su cuerpo no responden a la insulina de manera normal. Para tratar de hacer que las células respondan, el páncreas produce más insulina. Pero éste no podrá mantener el ritmo, y los niveles de glucosa en la sangre aumentan, lo cual crea las condiciones propicias para la prediabetes y para que tenga diabetes tipo 2 en el futuro.

Signos y Síntomas

Puede tener prediabetes durante años sin síntomas claros, por lo que a menudo no se detecta hasta que surgen problemas graves de salud como la diabetes tipo 2. Es importante que hable con su médico sobre la prueba de su nivel de glucosa en la sangre durante sus visitas anuales.

Quién Es Probable Que Tenga La Prediabetes

- Los afroamericanos, los hispanos o latinos, los indoamericanos, los nativos de las islas del Pacífico, y algunos asiáticoamericanos tienen un riesgo más alto.
- Los que tienen sobrepeso, especialmente alrededor del abdomen.
- Los que tienen 45 años o más
- Las personas cuyos padres o hermanos(as) tienen diabetes tipo 2.
- Los que hacen actividad física menos de tres veces a la semana.
- Los que han tenido alguna vez diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o que han dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.



84 millones de personas tienen prediabetes. ¿Es uno de ellos? Responda las siguientes preguntas. Si califica 5 o más, podría tener prediabetes.

¿Es usted hombre?	1 punto
¿Tiene familiares (mamá, papá, hermano, hermana) que padecen diabetes?	1 punto
¿Alguna vez le ha dicho un profesional de salud que tiene presión arterial alta (o hipertensión)?	1 punto
¿No realiza algún tipo de actividad física?	1 punto
¿Qué edad tiene?	60 años o más = 3 puntos 50-59 años = 2 puntos 40-49 años = 1 punto Menos de 40 años = 0 puntos
¿Tiene sobrepeso?	Mucho = 3 puntos Moderadamente = 2 puntos Un poco = 1 punto No = 0 puntos
Puntaje Total	

¿Cómo Se Puede Prevenir La Diabetes Tipo 2?

Si califica 5 o más en la prueba de riesgo anterior, esto es lo que debe hacer:

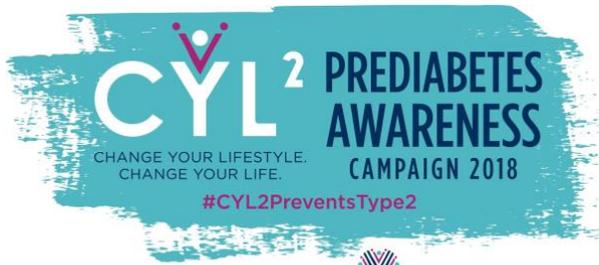
- Conoce tu estado. Dígale a su médico que quiere un prueba de glucosa en sangre para la prediabetes.
- Encuentre un programa de cambio de estilo de vida cerca de usted: <https://www.bwhi.org/cyl2/>
- Haga elecciones de alimentos más saludables, preparando y consumiendo alimentos bajos en grasa, azúcar, y calorías.
- ¡Sólo muévase! Obtenga 150 minutos de actividad física cada semana - intente caminar.
- Perder al menos 5% a 7% de su peso actual – eso no es mucho.

Llamadas a la Acción:

- Descargue [La Prueba de Riesgo de CDC](#) y haga que todos los adultos de su familia la tomen.
- Hágase una prueba de glucosa en sangre y pídale a su médico que le explique los resultados.
- [Encuentre un Programa De Cambio de Estilo de Vida Cerca De Usted](#)

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

This project is conducted in partnership with the Black Women's Health Imperative through a cooperative agreement with the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services. (Este proyecto se lleva a cabo en asociación con el Black Women's Health Imperative a través de un acuerdo de cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Sus contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las



POWERED BY  **BLACK WOMEN'S**
HEALTH IMPERATIVE

opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos.)