

Preguntas y respuestas sobre la pre-diabetes

¿Qué es la pre-diabetes?

La pre-diabetes es cuando el azúcar en la sangre está más alto de lo normal pero no tan alto como para establecer que tiene diabetes.

¿Es seria la pre-diabetes?

Sí, la pre-diabetes es una condición seria.

- La pre-diabetes **puede** ocasionar problemas con el corazón.
- Si usted tiene pre-diabetes, está mucho más propenso a la diabetes tipo 2.
- La diabetes tipo 2 puede ocasionar otras condiciones serias de salud con los ojos, riñones, el sistema nervioso y los pies.

¿Cómo puedo saber si tengo pre-diabetes?

- Pídale a su médico que le haga un examen de sangre.
- Aunque no se sienta mal, debería de hacerse el examen de sangre.
- En los Estados Unidos, 57 millones de personas tienen pre-diabetes y no lo saben.

¿Quién se debería de hacer el examen de la pre-diabetes?

- Todas las personas que tengan 45 años de edad y más se deberían de hacer el examen para la pre-diabetes.
- También, si usted tiene sobrepeso y una o más de las siguientes características se debería de hacer el examen:
 - Un hermano, hermana o padre con diabetes.
 - No hace actividad física.
 - Tiene la presión arterial alta o un problema del corazón.
 - Su colesterol no es normal.
 - Tuvo diabetes cuando estuvo embarazada o tuvo un bebé que pesó 9 libras o más.
 - Es hispano, afro-americano, indio o asiático.
 - Si en alguna ocasión le han dicho que ha tenido un poco de diabetes, un poco de azúcar, o que estuvo a punto de tener diabetes.

¿Cuáles son los exámenes para la pre-diabetes?

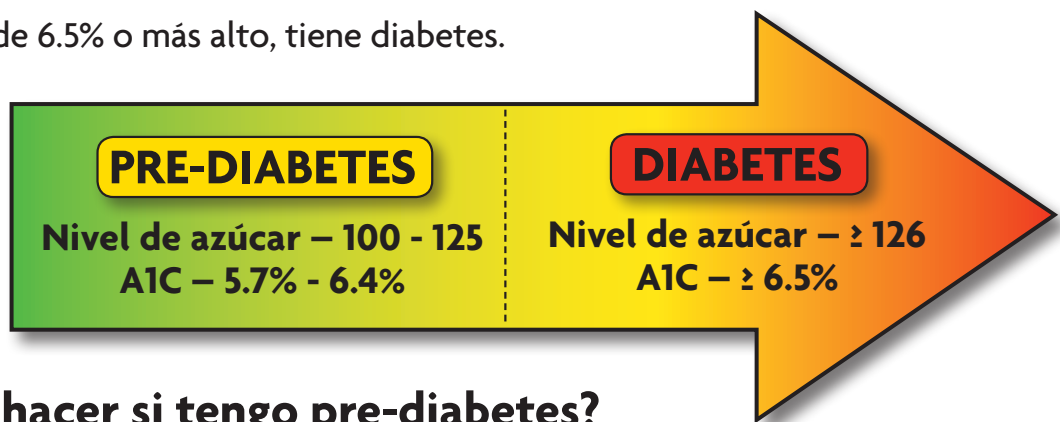
Hay dos exámenes de la sangre para la pre-diabetes.

1. Examen de sangre en ayunas

- Este examen se hace después de no comer por lo menos 8 horas.
- Si su nivel de azúcar se detecta entre 100-125, tiene pre-diabetes.
- Si su nivel de azúcar se detecta de 126 o más alto, tiene diabetes.

2. Examen A1C

- Este examen determina el promedio del nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses.
- Si su A1C es de 5.7% a 6.4%, tiene pre-diabetes.
- Si su A1C es de 6.5% o más alto, tiene diabetes.



¿Qué puedo hacer si tengo pre-diabetes?

Elija vivir una vida saludable. Hágalo tanto para usted mismo, como para su familia. Reduzca la probabilidad de padecer de diabetes tipo 2.

1. Pídale a su médico que le haga un examen de diabetes cada año.
2. Pregúntele si usted está en condición apropiada para hacer más actividad física.
3. ¡Sea más activo! Mueva el cuerpo por lo menos 30 minutos al día, 5 días a la semana. Puede dividir sus 30 minutos en dos, y hacer ejercicio 15 minutos dos veces al día.
4. Reduzca la cantidad de comidas con mucha grasa y con una alta cantidad de calorías.
5. Si necesita bajar de peso, coma por lo menos 3 comidas pequeñas cada día. Escoja porciones más pequeñas.
6. Pídale a su médico que lo refiera a un dietético.
7. Obtenga más información en cómo prevenir la diabetes tipo 2 de:
 - American Diabetes Association – www.diabetes.org
 - National Diabetes Education Program – www.ndep.nih.gov

Adaptado de materiales educativos desarrollados por Marjorie Cypress PhD, CDE, y Ana Matiella, MA, en colaboración con Diabetes Prevention and Control Program, New Mexico Department of Health.

Producido por



www.diabetesnm.org