

# ¿Está usted en riesgo de tener prediabetes?



## Uno de cada 3 adultos estadounidenses tiene prediabetes. La mayoría de ellos no lo saben. ¿Tiene usted este riesgo?

Es posible que tenga prediabetes y riesgo de tener diabetes tipo 2 si usted:

- Tiene 45 años o más
- Tiene sobrepeso
- Tiene antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Tiene presión arterial alta
- Hace actividad física menos de tres veces por semana
- Alguna vez tuvo diabetes mientras estaba embarazada (diabetes gestacional) o tuvo un bebé que pesó más de 9 libras (4 kilos) al nacer

## La prediabetes puede provocar problemas de salud graves.

Tener prediabetes significa que su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es mayor de lo normal, pero no es lo suficientemente alto como para diagnosticarle diabetes. Sin embargo, casi el 90 % de los adultos que tienen prediabetes no lo saben.

Si usted tiene prediabetes y no baja de peso ni aumenta su actividad física, podría tener diabetes tipo 2 en el término de cinco años. La diabetes tipo 2 es una afección grave que puede provocar problemas de salud, como ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, ceguera, daño al riñón o pérdida de los dedos de los pies, los pies o las piernas.

## ¿Qué puede hacer?

- Hable con su médico sobre su riesgo de tener prediabetes.

## Esta es la buena noticia

Si usted tiene prediabetes, su médico puede remitirlo a un programa de cambios en el estilo de vida, de eficacia comprobada, que puede ayudarlo a prevenir o retrasar la aparición de diabetes tipo 2.

## ¡El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes puede resultar de ayuda!

El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National Diabetes Prevention Program, National DPP) utiliza un programa que se ha comprobado que previene o retrasa la aparición de diabetes tipo 2, y que lo ayudará a reducir su riesgo mejorando sus elecciones de alimentos y aumentando la actividad física.

¿Cómo funciona? Como parte de un grupo de su comunidad o en línea, usted trabajará con un instructor sobre estilo de vida capacitado, a fin de aprender las habilidades que necesita para hacer cambios en su estilo de vida que sean duraderos. Aprenderá a alimentarse en forma saludable, a incorporar actividad física a su vida, a manejar el estrés, a mantenerse motivado y a resolver problemas que pueden interferir en los cambios saludables.

### Características

- Instructor capacitado para brindarle orientación y ayudarlo personalmente o en línea
- Programa aprobado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
- Apoyo de otras personas que trabajan por los mismos objetivos que usted
- Habilidades que lo ayudan a perder peso, a hacer más actividad física y a manejar el estrés
- Algunas compañías de seguro lo incluyen en su cobertura

## Qué dicen los participantes...

*"Me encanta tener una instructora sobre estilo de vida. ¡Nos ha brindado información muy útil, me ayudó a cumplir con el programa y a mantener una actitud positiva!"*

—Bruce

*"Estoy muy emocionada porque la semana pasada fui al médico y todos mis valores habían disminuido y, oficialmente, ya no tengo prediabetes".*

—Vivien

**¡Ahora es el momento de ocuparse de su salud y hacer un cambio! Consulte a su médico o enfermero.**



Prevent Diabetes **STAT** | Screen / Test / Act Today™

