

¿Y AHORA QUÉ debería saber sobre la prediabetes?

La prediabetes es cuando el nivel de A1C (azúcar en la sangre) está entre el 5.7% y el 6.4%, pero no lo suficientemente alto para ser diagnosticado como diabetes de tipo 2, la cual es del 6.5% o más. La prediabetes afecta a 1 de cada 3 adultos estadounidenses, pero es posible detenerla o retrasarla con cambios en el estilo de vida. Entre los factores de riesgo de la prediabetes y diabetes se incluyen: Tener sobrepeso u obesidad, tener 35 años o más, tener antecedentes familiares de diabetes tipo 2, hacer ejercicio menos de 3 veces por semana, tener antecedentes de diabetes gestacional, padecer el síndrome de ovario poliquístico y pertenecer a un grupo étnico con alto riesgo de diabetes, como el nativo americano, afroamericano, hispano/latino, isleño del Pacífico o asiático americano.

PRIMERO, LOS HECHOS: La prediabetes suele ser reversible si se detecta a tiempo y con cambios saludables en tu estilo de vida. A continuación, te detallamos algunas formas para reducir el riesgo de prediabetes.

Toma una clase del DPP

Cuida tu peso

Haz actividad física

Come más saludable

No fumes

ACTÚA SOBRE LOS HECHOS:

HACER TIEMPO PARA PARTICIPAR EN EL PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES (DPP) enfocado en la alimentación saludable y la actividad física ha demostrado que las personas con prediabetes pueden reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en un 58%. Para conocer más sobre las clases del DPP, llama al Project Vida 915-465-1191, o visita diabetesahoraque.org y haz clic en "Manejo de la diabetes" para más información sobre los programas de prevención de la diabetes.

PERDER TAN SOLO EL 7% DEL PESO CORPORAL (o 15 libras si pesas 200 libras) puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2. La pérdida de peso se produce cuando una persona quema más calorías de las que consume. Si reducimos 500 calorías por día, es posible perder casi 1 libra de peso por semana.

HACER EJERCICIO FÍSICO PUEDE AYUDARTE A CONTROLAR EL PESO y a reducir los niveles de azúcar en la sangre. Intenta hacer al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, nadar, hacer ejercicios de resistencia o levantarte y moverte cada 30 minutos. Consulta siempre a tu médico antes de iniciar cualquier nuevo tipo de actividad física.

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES UN FACTOR IMPORTANTE PARA RETRASAR o detener la diabetes. Un nutriólogo puede ayudarte a elegir los mejores alimentos para perder peso. Llama al 915-532-6280 para obtener más información sobre el programa New Me que ofrece The Center for Diabetes o visita diabetesahoraque.org y haz clic en "Manejo de la diabetes" para ver clases de cocina y otros programas útiles.

FUMAR PUEDE AUMENTAR EL RIESGO de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. Si fumas, intenta dejarlo. Llama al 915-534-QUIT o visita smokefreepdn.org/quit-smoking.



¿Cuál es tu A1C?



¿Cuál de nuestras recomendaciones vas a priorizar?

¡NO ESTAS SOLO!



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/