

Pre diabetes

¿Qué es?

Las personas con niveles de glucosa en la sangre más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos para un diagnóstico de diabetes tienen "pre diabetes". Los médicos a veces llaman a esta condición intolerancia a la glucosa en ayunas (IFG) o intolerancia a la glucosa (IGT). La pre diabetes, por lo general, no tiene síntomas.

Tener pre diabetes lo pone en un riesgo más alto de presentar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades de los ojos.

¿Corro riesgo?

Usted tendrá más probabilidad de presentar diabetes tipo 2 si:

- Está sobrepeso.
- Tiene 45 años de edad o más.
- Tiene un padre, hermano o hermana con diabetes.
- Es de origen afroamericano, hispano o latino, indoamericano, asiático americano o de las islas del Pacífico.
- Tiene antecedentes médicos de diabetes gestacional o dio a luz a un bebé que pesaba 9 libras o más.
- Su presión sanguínea es 140/90 ó más o le ha dicho su médico que su presión sanguínea es muy alta.
- Su colesterol HDL es de 35 ó menos o su nivel de triglicéridos es superior a 250.
- No se mantiene muy activo o hace ejercicio menos de tres veces a la semana.

¿Cómo puedo prevenirla o retrasarla?

Los estudios muestran que las personas con pre diabetes que pierden, por lo menos, el 7% de su peso corporal y realizan actividad física moderada al menos 150 minutos a la semana, (mínimo de 30 minutos al día, al menos 5 días a la semana) pueden prevenir o retrasar la diabetes y hasta pueden regresar a la normalidad sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

www.DiabetesInformacion.org

www.ndep.nih.gov

www.cdc.gov/diabetes/ndep

www.diabetesatwork.org

www.betterdiabetescare.nih.gov

Prevenamos la diabetes tipo 2. Paso a paso. Su plan de prevención de la diabetes tipo 2 (*Small Steps. Big Rewards. Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes*)

http://www.ndep.nih.gov/media/GP_Booklet.pdf

GAME PLAN- Registro de Grasas y Calorías (*GAME PLAN Fat and Calorie Counter*)

http://www.ndep.nih.gov/media/GP_FatCal.pdf

GAME PLAN- Registro de Comida y Actividades (*GAME PLAN Food and Activity Tracker*)

http://www.ndep.nih.gov/media/GP_FoodActTracker.pdf

¡Sea realista! No tiene que sacrificarse demasiado para prevenir la diabetes (*Get Real! You Don't Have to Knock Yourself Out to Prevent Diabetes*)

http://www.ndep.nih.gov/media/getreal_tips.pdf

No es muy tarde para prevenir la diabetes. Consejos para ayudar a que los adultos de edad avanzada con riesgo de tener diabetes tipo 2 se mantengan más activos y coman menos para reducir su riesgo. (*It's Not Too Late to Prevent Diabetes Tips to help older adults at risk for type 2 diabetes move more and eat less and lower their risk for diabetes.*)

http://www.ndep.nih.gov/media/nottoolate_tips.pdf

Prevenamos la diabetes tipo 2. Paso a Paso (*Step by Step: Prevent Type 2 diabetes*)

http://www.ndep.nih.gov/media/Paso_tips.pdf

Consejos para los niños: Cómo disminuir tu riesgo de tener diabetes tipo 2 (*Tips for Kids: How to Lower Your Risk for Type 2 Diabetes*)

<http://www.ndep.nih.gov/media/kids-tips-lower-risk.pdf>

Consejos para los adolescentes: Disminuye tu riesgo de tener diabetes tipo 2 (*Tips for Teens: Lower Your Risk for Type 2 Diabetes*)

http://www.ndep.nih.gov/media/YouthTips_LowerRisk_Eng.pdf

Kit El camino hacia la buena salud: Guía del Usuario (*Road to Health Toolkit User's Guide*)

<http://www.ndep.nih.gov/media/road-to-health-toolkit-users-guide.pdf>

Guía de Actividades del Kit El camino hacia la buena salud (*The Road to Health Toolkit Activities Guide*)

<http://www.ndep.nih.gov/media/road-to-health-toolkit-activities-guide.pdf>

Guía de Recursos del Kit El camino hacia la buena salud: guía de recursos (*The Road to Health Toolkit Resources Guide*) <http://www.ndep.nih.gov/media/road-to-health-toolkit-resources-guide.pdf>

Rotafolio del Kit El camino hacia la buena salud: guía para usar el rotafolios (*The Road to Health Toolkit Resources Guide*) <http://www.ndep.nih.gov/media/road-to-health-toolkit-flipchart.pdf>

Afiche Más que comida, es vida. (*It's more than food. It's Life.*)
http://www.ndep.nih.gov/media/MQC_eng_poster_4C.pdf (inglés)
http://www.ndep.nih.gov/media/MQC_sp_poster_4C.pdf (español)

El poder de prevenir: La prevención de la diabetes enfocada al estilo de vida familiar. Este currículo puede usarse para pequeños grupos con el fin de que aprendan a hacer cambios saludables en sus estilos de vida con respecto a la alimentación y la actividad física para prevenir y controlar la diabetes. (*Power to Prevent: A Family Lifestyle Approach to Diabetes Prevention*) <http://www.ndep.nih.gov/media/power-to-prevent.pdf>

Tenemos el poder de prevenir la diabetes (*We Have the Power to Prevent Diabetes*)
http://www.ndep.nih.gov/media/Power_tips.pdf

Nunca es muy temprano para prevenir la diabetes. Pequeños pasos de por vida para una familia sana.* (*It's Never Too Early to Prevent Diabetes. A Lifetime of Small Steps for a Healthy Family.**) http://www.ndep.nih.gov/media/NeverTooEarly_Tipsheet.pdf

CD/DVD Paso a paso: Prevengamos la diabetes tipo 2 (*Step by step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes*)
(NDEP-93) Este CD de música ayuda a los afroamericanos a incorporar más actividad física en sus vidas. <http://www.ndep.nih.gov>

CD/DVD Movimiento Por Su Vida. Este CD con música movida ayuda a los hispanos y latinos a incorporar más movimiento en sus vidas. (NDEP-62CD)
<http://www.ndep.nih.gov>

Más de 50 maneras de prevenir la diabetes (*More than 50 Ways to Prevent Diabetes*)
http://www.ndep.nih.gov/media/50Ways_tips.pdf

Prevengamos la diabetes tipo 2. Paso a Paso. Su plan de prevención de la diabetes tipo 2. Paquete de información para proveedores de atención médica (*Small Steps. Big Rewards. Your GAME PLAN to Prevent Type 2 Diabetes Health Care Provider Toolkit*)
http://www.ndep.nih.gov/media/GP_Toolkit.pdf

Paquete para las escuelas: Muévete y reduce tu riesgo de tener diabetes (*Move It! And Reduce Your Risk of Diabetes School Kit* (NDEP-91)

http://www.ndep.nih.gov/media/moveit_school_kit.pdf

Afiche 1: Muévete y reduce tu riesgo de tener diabetes (*Move It! And Reduce Risk of Diabetes Poster 1*) <http://www.ndep.nih.gov/media/moveit-poster-1.pdf>

Dos razones por las que encuentro tiempo para prevenir la diabetes: Mi futuro y el de ellos (*Two Reasons I Find Time to Prevent Diabetes: My Future and Theirs*). También

disponible en otros idiomas: Camboyano, Chamorro, Chino, Trukese, Gujaratí, Hindi, Hmong, Japonés, Coreano, Laosiano, Samoano, Tagalo, Tailandés, Tongano, Vietnamita

http://www.ndep.nih.gov/media/tworeasons_tips_eng.pdf