

# ¿Qué es Prediabetes?

Cuando tiene prediabetes, significa que su azúcar en la sangre es más alta de lo normal pero no lo suficientemente alta como para tener diabetes.

## ¿Cómo puedo saber si tengo prediabetes?

Su profesional médico ordenará una prueba de sangre para verificar su nivel de azúcar.

Prueba de sangre	Resultado prediabetes
<b>A1c</b> (Su promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses)	5.7 a 6.4%
<b>Niveles de azúcar en ayunas</b>	100 a 125 mg/dL
<b>Prueba de tolerancia oral a la glucosa (OGTT, por sus siglas en inglés):</b> una bebida dulce especial	140 a 199 mg/dL

## Señales y síntomas de prediabetes.

No hay señales claras de prediabetes. ¡Alguien puede tener prediabetes y ni siquiera saberlo! Otras personas con prediabetes pueden tener algunas de las señales/síntomas de la diabetes.



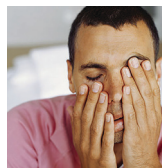
Sediento



Orina (pipí)



Hambriento



Cansado

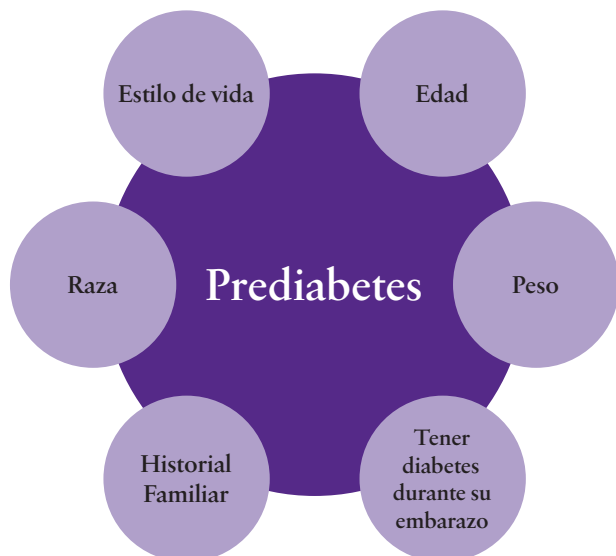


Visión borrosa



Pérdida de peso

## ¿Quién está en riesgo de contraer prediabetes?



### Las personas que:

- Tienen familiares con diabetes
- Son afroamericanos, latinos, nativos americanos, asiáticos, de las islas del Pacífico.
- Historial de problemas cardíacos o presión arterial alta
- Tener niveles altos de colesterol
- No hacen mucha actividad o ejercicio
- Tiene sobrepeso (IMC por encima de 24) - grande alrededor de la cintura
- Tenía diabetes durante el embarazo
- Tiene 45 años o más

## Treatment of prediabetes

¡Buenas noticias! El hecho que tenga prediabetes no significa que tendrá diabetes tipo 2. Realizar cambios importantes en su estilo de vida puede ayudarle a prevenir la diabetes tipo 2, esto incluye:

- Comer saludable
- Ejercicio
- Perder peso extra, especialmente alrededor de tu cintura
- Su profesional médico puede incluso recetarle una pastilla llamada Metformin.



Algunas veces

## Maneras de evitar que tenga prediabetes:

- Muévase más - haga ejercicio durante 150 minutos a la semana
- Pierda peso para ayudar a controlar el azúcar en la sangre
- Beba agua en lugar de jugos, refrescos y bebidas azucaradas.
- Coma alimentos con menos almidones refinados, como pan blanco, tortillas de harina, pasta blanca y pasteles (alimentos horneados o postres).
- Elija más alimentos con almidón ricos en fibra, como productos de 100% grano entero, frijoles y arroz integral.
- Coma más verduras sin almidón, como brócoli, ejotes, nopales, verduras verdes y ensaladas.

Viviendo Saludable *con* Diabetes

[www.ParklandDiabetes.com](http://www.ParklandDiabetes.com)



Parkland

Diabetes Education