

What is Prediabetes?

When you have prediabetes, it means that your blood sugar is higher than normal but not high enough to have diabetes.

How do I know if I have prediabetes?

Your provider will order a blood test to check your sugar level.

Blood Test	Prediabetes result
A1c (Your average blood sugar for the last 2 to 3 months)	5.7 to 6.4%
Fasting Blood Sugar	100 to 125 mg/dL
Oral Glucose Tolerance Test (OGTT) – A special sweet drink	140 to 199 mg/dL

Signs and symptoms of prediabetes

There are no clear signs of prediabetes. Someone may have prediabetes and not even know it! Other people with prediabetes may have some of the signs of diabetes.



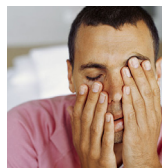
Thirsty



Urination (peeing)



Hungry



Tired

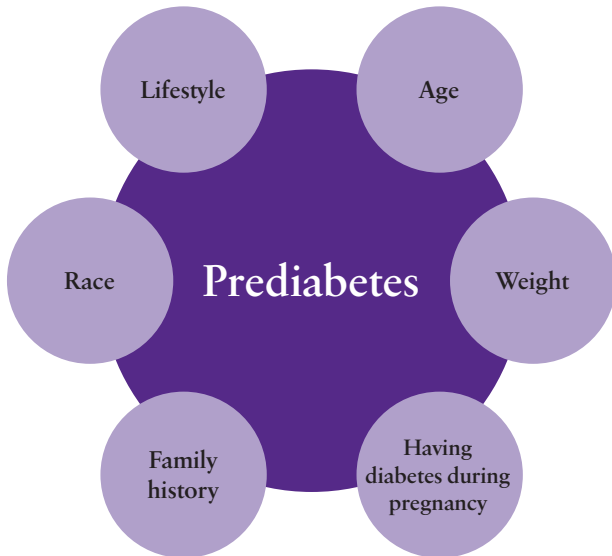


Blurred vision



Weight loss

Who is at risk for getting prediabetes?



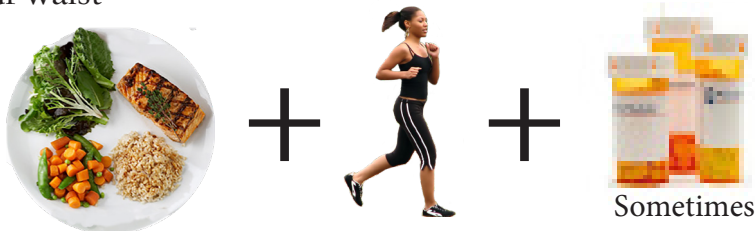
People who:

- Have family with diabetes
- Are African American, Latino, Native American, Asian, Pacific Islander
- History of heart problems or high blood pressure
- Have high cholesterol levels
- Do not get much activity or exercise
- Are overweight (BMI above 24) – large around the waist
- Had diabetes during pregnancy
- Are 45 years or older

Treatment of prediabetes

Good news! Just because you have prediabetes doesn't mean you will get type 2 diabetes. Making important changes to your way of living can help you prevent type 2 diabetes, including:

- Healthy eating
- Exercise
- Losing extra weight, especially around your waist
- Your provider may even prescribe a pill called Metformin



Ways to keep you from having prediabetes:

- Move more – exercise for 150 minutes a week
- Lose weight to help control blood sugar
- Drink water instead of juices, soda and sugary drinks
- Eat less refined starchy foods such as white bread, flour tortillas, white pasta and pastries (baked foods or desserts).
- Choose more high fiber starchy foods such as 100% whole grain products, beans and brown rice.
- Eat more non starchy vegetables such as broccoli, green beans, cactus, greens and salads.
- Eat less fatty meats, processed meats and other high fat foods.

¿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
A1c (Su promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses)	5.7 a 6.4%
Niveles de azúcar en ayunas	100 a 125 mg/dL
Prueba de tolerancia oral a la glucosa (OGTT, por sus siglas en inglés): 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.



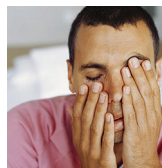
Sediento



Orina (pipí)



Hambriento



Cansado

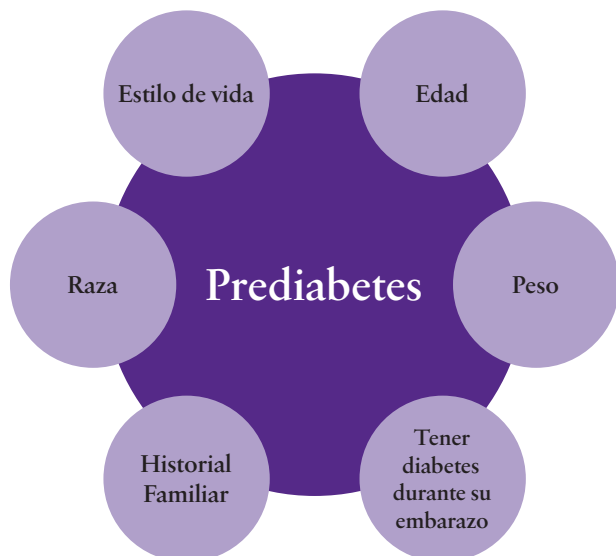


Visión borrosa



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



Parkland

Diabetes Education