

PREDIABETES

¿QUÉ ES Y QUÉ PUEDO HACER?



American Diabetes Association.

¿Qué es la prediabetes?

Prediabetes es una afección que se presenta antes de la diabetes. Significa que su nivel de glucosa en la sangre es más alto de lo normal pero no suficientemente alto como para llamarlo diabetes. La prediabetes no tiene síntomas claros. Es posible tenerla sin saberlo.

Si tengo prediabetes, ¿qué significa?

Significa que es posible que pronto o en algún momento tenga diabetes tipo 2. También tiene una probabilidad más alta de tener enfermedades del corazón o derrames (apoplejía). Lo bueno es que puede tomar medidas para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

¿Cómo puedo retrasar o prevenir la diabetes tipo 2?

Quizá pueda retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 si:

- pierde peso si necesita hacerlo; incluso perder unas cuantas libras puede ayudar
- hace actividad física, como caminar
- toma medicamentos, si su médico los receta

Si tiene diabetes tipo 2, estas medidas harán que su nivel de glucosa en la sangre esté dentro de los límites normales. Pero todavía corre el riesgo de tener diabetes.



Hacer actividad física con regularidad puede retrasar o prevenir la diabetes

Hacer actividad física es una de las mejores maneras de retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. También es posible que lo ayude a bajar de peso, su presión arterial y nivel de colesterol. Colabore con su equipo de atención médica para averiguar cuáles opciones seguras de actividad física le surten más efecto a usted.

Una manera de ser más activo es tratar de caminar media hora cinco días por semana. Si no tiene 30 minutos libres a la vez, camine por periodos más breves durante el día.

Perder peso puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2

Llegar a un peso saludable puede ayudar mucho. Si tiene sobrepeso, cualquier peso que pierda, incluso 7% de su peso (por ejemplo, perder aproximadamente 15 libras si pesa 200) puede retrasar o prevenir su riesgo de tener diabetes.



MÁS DE 1 DE CADA 3 ADULTOS ESTADOUNIDENSES TIENE PREDIABETES

Cómo recortar calorías y grasa

Estas son medidas que puede tomar para cambiar su manera de comer. Todo lo que haga, por más mínimo que sea, en conjunto produce verdaderos resultados.

- Escoja fruta en vez de pastel, tarta, o galletas.
- Tome menos bebidas gaseosas y jugo. Tome agua o pruebe las bebidas sin calorías.
- Escoja bocadillos con menos calorías, como palomitas de maíz (popcorn) en vez de papitas.
- Coma ensalada con aliño con poca grasa y por lo menos un vegetal en la cena todas las noches.

Reduzca el tamaño de las porciones

- Coma porciones más pequeñas de sus alimentos usuales.
- Comparta el plato principal con un familiar o amigo cuando sale a comer. O lleve la mitad a casa para otra ocasión.

Anote su progreso

Escriba lo que come y bebe y la cantidad por una semana. Apuntar las cosas lo hace estar consciente de lo que come y lo ayuda a perder peso.

Consuma menos grasas malas

- En vez de freír o rehogar la comida, pruebe asarla o prepararla a la parrilla, a la plancha, al vapor o al horno.
- Use pequeñas cantidades de aceite para cocinar en vez de manteca, mantequilla y grasa.
- Pruebe proteínas a base de vegetales como los guisantes, legumbres, frijoles en vez de carne y pollo.
- Elija pescado por lo menos dos veces por semana.
- Coma carnes magras como cortes de lomo o cuarto trasero, o pollo sin piel.
- Consuma menos carnes con mucha grasa y procesadas como perros calientes (hot dogs), salchichas y panceta.
- Coma menos postres con mucha grasa como helados, tortas con crema (frosting) y galletas.
- Evite la margarina y otros alimentos con grasas trans.



En resumen

- La diabetes es una enfermedad seria; si la retrasa o previene, gozará de mejor salud a largo plazo.
- La diabetes es común; pero usted puede reducir el riesgo si pierde unas cuantas libras.
- Cambiar su forma de comer y aumentar su nivel de actividad puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

Hágase un chequeo

Si tiene un riesgo más alto de diabetes, pídale a su médico que le mida la glucosa en su próxima cita. Hágase nuestra prueba de riesgo en diabetes.org/examenderiesgo para averiguar si corre peligro de tener diabetes.

¡Empiece ya!

- Haga actividad física.
- Desarrolle un plan para perder peso.
- Anote sus logros.

