

INFORMACIÓN SOBRE DIABETES: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA PREDIABETES

¿QUÉ ES LA PREDIABETES?

La prediabetes ocurre cuando el nivel de azúcar en sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para ser diagnosticado como diabetes. Con los cambios de estilo de vida adecuados, es posible evitar que la prediabetes se convierta en diabetes.

¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO PREDIABETES?

Si tiene prediabetes, debe intentar reducir la posibilidad de que se convierta en diabetes. Esto es lo que debe hacer:



Manténgase activo durante 30 minutos al día: No tiene que ir al gimnasio ni sudar para que su actividad marque la diferencia. Caminar, hacer tareas de jardinería y bailar son todas actividades que pueden ser beneficiosas para usted. Si no está acostumbrado a estar activo, comience lentamente y hable con su proveedor de atención médica si necesita ayuda para comenzar.



Consuma muchos alimentos saludables: Trate de comer más frutas frescas, verduras y productos lácteos bajos en grasa, y menos carnes, dulces y granos refinados (como pan blanco y arroz blanco). Evite consumir bebidas dulces (sodas y jugos con azúcar agregada); guárdelas para un evento especial, en lugar de para todos los días.



Deje de fumar: Si fuma, considere pedirle asesoramiento a su proveedor sobre cómo abandonar el hábito. Sabemos que dejar de fumar no es fácil. Es más probable que las personas puedan dejar de fumar definitivamente si cuentan con la ayuda de profesionales y, algunas veces, con medicamentos. Comuníquese con su proveedor para obtener más información.



Si le han recetado un medicamento, úselo: Si su proveedor le recetó algún medicamento, tómelo según las indicaciones. Eso incluye medicamentos para prevenir la diabetes y medicamentos para reducir la presión arterial o el colesterol. Las personas con prediabetes tienen un riesgo superior al promedio de sufrir ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas, por lo que es importante tomar sus medicamentos con regularidad.



Tenga en cuenta su peso: Si tiene sobrepeso, perder entre un 5 % y un 10 % de su peso corporal puede reducir mucho el riesgo. Si pesa 200 libras, eso significa que debe perder de 10 a 20 libras. Si pesa 150 libras, eso significa que debe perder entre 7 y 15 libras. Algunas veces, puede ser difícil lograr un peso saludable; por eso, le recomendamos que se comunique con su equipo de atención, ya que pueden ayudarle con la planificación y el apoyo.