

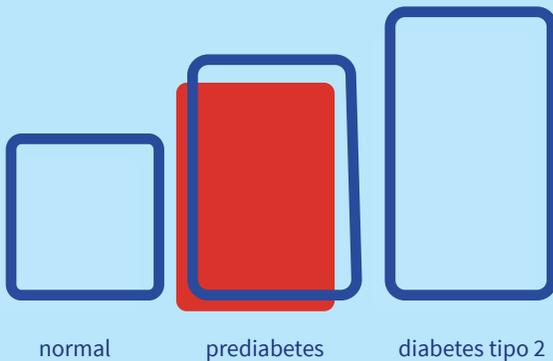


Cómo controlar la prediabetes y prevenir la diabetes tipo 2

Unos 88 millones de adultos en el país, más de 1 de cada 3, viven con prediabetes. Si tu médico te ha diagnosticado prediabetes, puedes hacer cambios en tu estilo de vida para evitar el desarrollo de la diabetes tipo 2.

Walgreens está a tu disposición para apoyarte junto con tu equipo médico. Elaboramos este folleto y otros para ayudarte a entender mejor la prediabetes y la diabetes, así como para darte consejos y sugerencias que puedes poner en práctica cada día. Si tienes alguna pregunta, consulta a tu farmacéutico de Walgreens o visítanos en [Walgreens.com/Diabetes](https://www.walgreens.com/Diabetes).

Walgreens



¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una condición de salud en la que los niveles de azúcar (glucosa) en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticado con diabetes tipo 2. Vivir con prediabetes aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Controlar la diabetes es más difícil que la prediabetes

Los pasos que se tomen para prevenir la diabetes tipo 2 ayudarán a evitar complicaciones graves que pueden afectar la calidad de vida en gran medida. Las complicaciones pueden incluir insuficiencia renal, ceguera, depresión, enfermedades cardíacas y daños en los nervios. El daño en los nervios puede ocasionar la amputación de un dedo del pie, un pie o una pierna.

Causas de la prediabetes

Para crear energía para el cuerpo, una hormona llamada insulina trabaja para permitir que el azúcar en la sangre ingrese a las células. En las personas con prediabetes, las células no responden como deberían a la insulina, lo que hace que el páncreas tenga que producir más insulina. Con el tiempo, el páncreas no puede producir suficiente insulina y los niveles de azúcar aumentan, lo que puede conducir a la prediabetes, así como a la diabetes tipo 2 si los niveles de azúcar en la sangre siguen aumentando.

Síntomas y factores de riesgo

Muchas personas que viven con prediabetes no tienen ningún síntoma que puedan ver o sentir, pero hay factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de tener prediabetes y desarrollar diabetes tipo 2:

- Tener sobrepeso
- Tener 45 años o más
- Tener un padre, hermano o hermana con diabetes tipo 2
- No realizar actividad física al menos tres veces por semana
- Haber padecido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o haber dado a luz a un bebé que pesaba más de 9 libras
- Tener síndrome de ovario poliquístico
- Ser afroamericano, hispano/latino, indio americano, isleño o de ascendencia asiática

Los síntomas que pueden indicar una progresión hacia la diabetes tipo 2 incluyen:

- Orinar con frecuencia
- Tener más sed o hambre
- Sentirse más cansado de lo habitual
- Visión borrosa





Cómo saber si tienes prediabetes

Tu médico puede diagnosticar la prediabetes con análisis de sangre. Esta tabla muestra los niveles de azúcar en la sangre que pueden ser un posible signo de prediabetes.

Índices de la Asociación Americana de la Diabetes para adultos con prediabetes

Tipo de prueba	Resultados
Prueba de tolerancia a la glucosa: mide los niveles de azúcar en la sangre antes y después de beber líquidos con glucosa.	140-199 mg/dL
Prueba de azúcar en la sangre en ayunas: mide los niveles de azúcar en la sangre después de un ayuno nocturno (sin comer).	100-125 mg/dL
A1C: mide los niveles promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos o tres meses.	5.7-6.4%





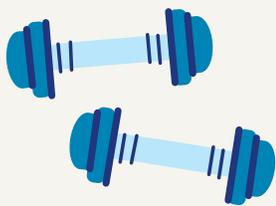
Formas de prevenir la diabetes tipo 2

Es posible revertir la prediabetes y reducir o detener el riesgo de contraer diabetes tipo 2. Tomar algunos o todos los siguientes pasos puede marcar una gran diferencia.

- Perder una cantidad moderada de peso: 5% a 7%, lo que supone entre 10 y 14 libras para una persona de 200 libras
- Realizar más actividad física de forma regular 5 días a la semana, 30 minutos por día, que podrían ser 150 minutos de caminata rápida
- Seguir un régimen dietético de alimentos saludables, como la dieta de estilo mediterráneo
- Dejar de fumar

Programas de cambio del estilo de vida

Para ayudar a las personas a hacer los cambios de estilo de vida que necesitan, el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, dirigido por los CDC, está disponible en lugares alrededor del país. Participar en el programa puede ayudar a reducir el riesgo de contraer diabetes tipo 2 hasta en un 58% (71% para personas mayores de 60 años).



El programa incluye:

- Colaborar con un entrenador capacitado para hacer cambios realistas y duraderos en el estilo de vida
- Enterarse cómo comer saludable e incorporar más actividad física a tu rutina
- Aprender a manejar el estrés, mantener la motivación y resolver los problemas que pudieran obstaculizar tu progreso
- Recibir apoyo de personas con metas y retos similares

Para encontrar un programa en tu área, visita nccd.cdc.gov/DDT_DPRP/Programs.aspx.

Fuentes de información:

Prediabetes—your chance to prevent type 2 diabetes. Centers for Disease Control and Prevention Web site. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html>. Reviewed June 11, 2020. Accessed December 3, 2020.

The surprising truth about prediabetes. Centers for Disease Control and Prevention Web site. https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/truth-about-prediabetes.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Ffeatures%2Fdiabetesprevention%2Findex.html. Reviewed June 11, 2020. Accessed February 11, 2021.

Diagnosis. American Diabetes Association Web site. <https://www.diabetes.org/a1c/diagnosis>. Accessed December 3, 2020.

American Diabetes Association standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021;44(1): S73-S84. <https://doi.org/10.2337/dc21-S006>.

Walgreens