



INFORMACION PARA PACIENTES

¿Qué debo hacer si mi médico me dijo que tengo prediabetes?

La prediabetes se diagnostica cuando los niveles de glucosa en la sangre, o azúcar en la sangre, son más altos de lo normal, pero no lo suficiente como para hacer un diagnóstico de diabetes. La prediabetes es grave porque aumenta la probabilidad de que aparezca la diabetes tipo 2. Varios de los factores que aumentan la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 ponen a la persona en riesgo de sufrir de prediabetes.

Otros nombres para la prediabetes son deterioro de la glucosa en ayunas o deterioro de la tolerancia a la glucosa. Algunas personas llaman a la prediabetes “diabetes limítrofe”.

Según **datos y estadísticas recientes sobre la diabetes** de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, alrededor de 1 de cada 3 personas en los Estados Unidos tiene prediabetes. Usted no puede saber si tiene prediabetes a menos que le hagan una prueba.

Si usted tiene prediabetes puede disminuir su probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 bajando de peso si es necesario, haciendo más actividad física y siguiendo un plan de alimentación bajo en calorías.

Comience su Plan de acción para prevenir la diabetes tipo 2. Si desea más apoyo, puede buscar un programa de cambio de estilo de vida en su localidad a través del Programa Nacional de Prevención de la diabetes.