

5 A SU FAVOR

PREDIABETES Y DIABETES

Es importante saber qué puede hacer para ayudarle a conocer los problemas a largo plazo y reducirlos.



¿Cuál es la diferencia entre la prediabetes y la diabetes?

La diferencia entre la prediabetes y la diabetes reside en el nivel de glucosa en sangre (azúcar en sangre). La prediabetes se produce cuando sus niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes tipo 2. Consulte la información con viñeta de la página 2 para ver los niveles.

¿Qué está sucediendo en su cuerpo?

Una afección llamada resistencia a la insulina aumenta el riesgo de padecer tanto prediabetes como diabetes tipo 2. La insulina es una hormona que ayuda a que el azúcar de los alimentos pase de la sangre a las células del organismo. Las células necesitan azúcar (glucosa) para tener energía. El azúcar puede provenir de alimentos y bebidas dulces, como caramelos, pasteles y refrescos, o de carbohidratos como fruta, pan, arroz, pasta y leche.

Con la resistencia a la insulina, su cuerpo produce insulina, pero no responde a ella ni la utiliza de forma eficaz, por lo que la glucosa puede acumularse en la sangre. La mayoría de las personas con resistencia a la insulina no son conscientes de que la tienen. La buena noticia es que si las personas se enteran de forma temprana que tienen resistencia a la insulina, pueden retrasar la progresión hacia la diabetes tipo 2. Consulte el cuadro de la página 2 para descubrir cómo ayudar a reducir el riesgo.

¿Quién está en riesgo?

Estos son algunos de los factores de riesgo de la prediabetes y la diabetes:

- Tener sobrepeso
- Tener 45 años o más
- Tener antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Realizar actividad física menos de 3 veces por semana
- Tener antecedentes de diabetes gestacional
- Tener síndrome de ovario poliquístico
- Pertenecer a un grupo étnico con alto riesgo de diabetes, como nativo americano, afroamericano, hispano/latino, isleño del Pacífico o asiático americano

Es importante que hable de sus factores de riesgo con su médico. Si cree que puede estar en riesgo de padecer prediabetes, acuda a su médico para que le haga las pruebas.

La insulina funciona como una llave, que desbloquea las puertas de las células del cuerpo para dejar que entre la glucosa en sangre. Una vez que las puertas de las células se abren, la glucosa puede moverse de la sangre a las células, que es donde debe permanecer. Una vez dentro de las células, la glucosa proporciona energía al cuerpo.



LA PREDIABETES Y LA DIABETES

¿Cómo se diagnostica la prediabetes?

Puede tener prediabetes sin tener síntomas. La prediabetes se detecta con una de las siguientes pruebas:

- **Prueba de glucosa plasmática en ayunas (GPA):** mide la glucosa en sangre cuando no ha comido nada durante al menos 8 horas.



Prediabetes: de 100 a 125 mg/dl

Diabetes: 126 mg/dl o más

- **Prueba de tolerancia oral a la glucosa (PTOG):** mide cómo el organismo mueve el azúcar de la sangre a los tejidos como los músculos y la grasa. Las mediciones se realizan después de no haber comido durante al menos 8 horas y 2 horas después de haber bebido 75 g de glucosa proporcionada por un médico o laboratorio.

Prediabetes: de 140 a 199 mg/dl

Diabetes: 200 mg/dl o más

- **A1C:** mide la media de glucosa en sangre estimada durante los últimos 3 meses.

Prediabetes: de 5.7 % a 6.4 %

Diabetes: 6.5 % o más

Su médico buscará estos valores para diagnosticar la prediabetes y la diabetes.

American Diabetes Association. Estándares de atención médica en la diabetes—2021. *Diabetes Care*. Enero de 2021;44(suppl.1):S1-S232.

¿Cómo puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 si tiene prediabetes?

Es importante comer de forma saludable y mantenerse físicamente activo. Perder peso es la mejor manera de evitar desarrollar diabetes tipo 2 si tiene sobrepeso. Hable con su médico sobre cuál debería ser su peso objetivo.

Si tiene prediabetes, debe realizarse controles de glucosa en sangre anualmente. Según la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association, ADA), si sus niveles de glucosa en sangre son normales, debe realizarse un control cada 3 años o con mayor frecuencia si su médico lo recomienda.

La prediabetes no se convierte automáticamente en diabetes tipo 2. Puede tomar medidas para reducir su riesgo.

La ADA dice que para reducir su riesgo de padecer diabetes tipo 2, es necesario:

- Perder solo el 7 % del peso corporal (o 15 libras si pesa 200 libras)
- Hacer actividad física moderada (como caminar rápido) durante 30 minutos al día, 5 días a la semana
- Dejar de fumar



Visite espanol.Cornerstones4Care.com para obtener recursos adicionales y registrarse en un programa de apoyo GRATUITO para la diabetes. Apunte la cámara de su teléfono inteligente al código QR para acceder rápidamente al sitio web en su teléfono.

Empiece aquí

Aliméntese

Muévase

Trátese

Manéjese



¡Escanéame!

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este artículo con fines educativos y sin ánimo de lucro solo con la condición de que el artículo se mantenga en su formato original y que se muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US21PAT00103 noviembre de 2021

espanol.Cornerstones4Care.com

