

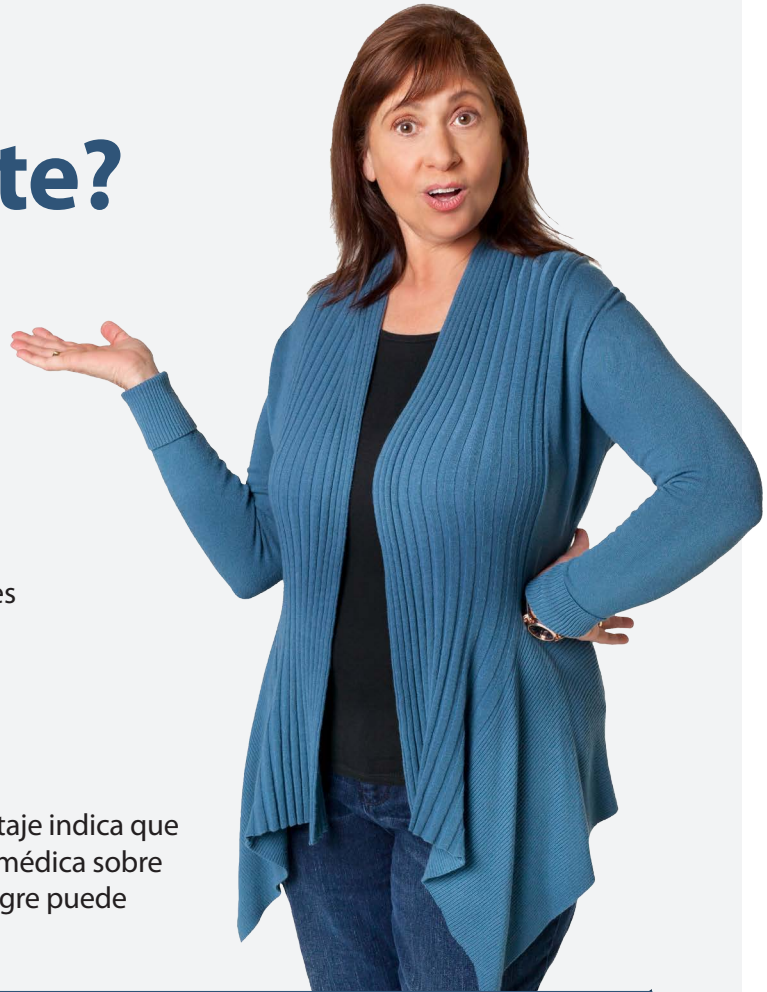
# ¿Prediabetes ¿Realmente existe?

**Prediabetes significa que usted tiene un riesgo mucho mayor de desarrollar diabetes tipo 2.** La prediabetes se produce cuando el nivel de azúcar en la sangre (glucosa) está por encima de lo normal, pero no lo suficiente como para diagnosticarse como diabetes. En Massachusetts, el **35% de los adultos** tiene prediabetes, **pero la mayoría no sabe que la tiene.**

Los factores médicos que influyen para tener prediabetes incluyen tener obesidad o sobrepeso, hipertensión, colesterol alto y ser sedentario.

## Haga la prueba del riesgo

**Lea al dorso y complete la prueba del riesgo.** Si su puntaje indica que corre un riesgo alto, hable con su proveedor de atención médica sobre la prueba de detección de prediabetes. Un análisis de sangre puede diagnosticar la prediabetes y la diabetes.



## ¿Cómo puedo reducir mis riesgos?

Si **mejora su dieta** y aumenta la **actividad física**, puede revertir la prediabetes y reducir el riesgo de desarrollar diabetes en el futuro. Las elecciones de alimentos saludables y la actividad física regular pueden reducir el peso, la presión arterial y el colesterol, y ayudarlo a mantener un nivel normal de azúcar en la sangre. Está comprobado que los programas de cambio de estilo de vida enfocados en la dieta y la actividad física — como **el Programa de Prevención de la Diabetes** — reducen en más de la mitad el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.\*

## Programa de Prevención de la Diabetes

El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés) es un programa grupal de un año de duración que se lleva a cabo en un centro de salud o un YMCA local. Este programa puede ayudar a las personas a perder entre 5% y 7% de peso, lo que reduce el riesgo de desarrollar diabetes. Un orientador capacitado en estilo de vida le ayudará a aprender:

- **Maneras prácticas para comer sano.**
- **Cómo agregar actividad física a su rutina diaria.**
- **Cómo manejar el estrés.**

Participar en el DPP puede ser gratuito, o puede reunir los requisitos para recibir ayuda financiera.

Contacte un programa local para obtener más información:

[www.mass.gov/dph/preventdiabetes](http://www.mass.gov/dph/preventdiabetes)



\*Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales,  
[http://www.niddk.nih.gov/about-niddk/research-areas/diabetes/diabetes-prevention-program-dpp/Documents/DPP\\_508.pdf](http://www.niddk.nih.gov/about-niddk/research-areas/diabetes/diabetes-prevention-program-dpp/Documents/DPP_508.pdf)

# Averigüe si tiene prediabetes.

## Haga la prueba del riesgo.

### ¿Qué edad tiene?

- Menos de 40 años (0 puntos)
- 40—49 años (1 punto)
- 50—59 años (2 puntos)
- 60 años o más (3 puntos)

Escriba su puntaje en la casilla.




### ¿Es usted hombre o mujer?

- Hombre (1 punto)
- Mujer (0 puntos)

### Si es mujer, ¿en alguna ocasión le diagnosticaron diabetes gestacional?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

### ¿Su madre, padre, hermana o hermano tiene diabetes?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

### ¿En alguna ocasión le diagnosticaron presión arterial alta?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

### ¿Está usted físicamente activo/a?

- Sí (0 puntos)
- No (1 punto)

### ¿Cuál es su peso?

(consulte la tabla de la derecha)

### Si tiene un puntaje de 5 o más:

Es probable que tenga prediabetes y corre un riesgo alto de desarrollar diabetes tipo 2. Sin embargo, solamente su médico puede decirle con certeza si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes (una afección que precede a la diabetes tipo 2 en la que los niveles de glucosa en sangre son más elevados de lo normal). **Hable con su médico para saber si es necesario realizar más pruebas.**

Sume su puntaje.




Estatura	Peso (en libras)		
	(1 punto)	(2 puntos)	(3 puntos)
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11"	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	205-245	246-327	328+
	(1 punto)	(2 puntos)	(3 puntos)
	Su peso es menor que la cifra de la columna izquierda (0 puntos)		

Adaptado de Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009  
El algoritmo original fue validado sin la diabetes gestacional como parte del modelo.

### Reduzca su riesgo

Hay una buena noticia: es posible revertir la prediabetes tomando pequeñas medidas, y estas medidas pueden ayudarle a vivir una vida más larga y más saludable. Si corre un riesgo alto, lo mejor es contactarse con su médico para saber si es necesario realizar más pruebas.

\*Adaptado de los CDC, la Asociación Estadounidense de la Diabetes y la Asociación de Médicos de Estados Unidos "¿Tengo prediabetes? Prueba del riesgo"