

# ¿Prediabetes?

## ¿Realmente existe?



La prediabetes es una condición en la que el nivel del azúcar en la sangre (o la glucosa) está por encima de lo normal, pero no lo suficiente como para diagnosticarse como diabetes. Tener prediabetes significa que usted corre un mayor riesgo de padecer de diabetes tipo 2.

**Si tiene prediabetes, el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes puede ayudarlo.**

El **Programa Nacional de Prevención de la Diabetes** (NDPP, por sus siglas en inglés) es un programa de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) que se ofrece en todo Massachusetts en organizaciones y centros del cuidado de la salud locales.



El NDPP es un programa grupal de un año de duración liderado por un orientador capacitado en estilo de vida que puede ayudarlo a realizar cambios saludables.



¡Los cambios saludables pueden reducir en más de la mitad el riesgo de tener diabetes tipo 2!\*

### ¿Qué aprenderé en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes?

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

### ¿Cómo hago para participar en un programa en mi comunidad?

Hable con su proveedor de cuidados de la salud acerca de participar en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. Para ver una lista de los programas locales y obtener más información, visite [mass.gov/dph/preventdiabetes](https://www.mass.gov/dph/preventdiabetes)

**¡Los cambios saludables pueden reducir más de la mitad el riesgo de tener diabetes tipo 2!\***



Llevar una dieta saludable que incluya frutas, vegetales, granos integrales y proteínas sin grasas.



Hacer actividad física de manera regular durante por lo menos 30 minutos, cinco días a la semana.



Dejar el tabaco y la nicotina, si es consumidor. El consumo aumenta la presión arterial y el riesgo de diabetes.



Mantener la presión arterial y el colesterol en los niveles normales. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cuáles son los niveles adecuados para usted.



Tomar los medicamentos siguiendo las instrucciones de su proveedor.

\* Cómo prevenir la diabetes tipo 2

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-tipo-2>

