

Prediabetes: Preguntas más frecuentes



La actividad física es la manera más eficaz que por su cuenta sirve para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una condición que afecta a la mayoría de las personas que después desarrollan diabetes. Ocurre cuando el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficiente como para considerarse diabetes. Tener prediabetes significa tener un nivel de azúcar en la sangre en ayunas de 100 a 125 mg/dl.

Si le diagnostican con prediabetes, su riesgo de desarrollar diabetes en el futuro es mayor. La prediabetes también aumenta el riesgo de tener enfermedades cardíacas y derrames

cerebrales. La buena noticia es que mantener un peso saludable y hacer actividad física puede revertir la prediabetes, y demorar o evitar la aparición de la diabetes del tipo 2.

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes es una enfermedad que hace que el cuerpo tenga problemas para convertir la comida en energía. Cuando usted come, su cuerpo libera una hormona (insulina) que ayuda a que el azúcar llegue a las células para producir energía. Pero si no se produce suficiente cantidad de insulina—o si el cuerpo no usa la insulina correctamente—el azúcar se acumula en la sangre. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los nervios y los vasos sanguíneos, lo que puede provocar un ataque cardíaco, un derrame cerebral u otros problemas graves de salud.

¿Qué otros factores aumentan el riesgo de tener diabetes?

El riesgo de tener diabetes es mayor si usted:

- es mayor de 40 años.
- tiene sobrepeso (especialmente alrededor de la cintura).
- no hace actividad física.
- tiene un familiar con diabetes del tipo 2.
- tiene presión arterial alta (más de 140/90 mmHg).
- tiene un nivel bajo de colesterol HDL (35 mg/dl o menos) o un nivel alto de triglicéridos (250 mg/dl o más).

- es afroamericano, indígena estadounidense, americano de origen asiático, hispano/latino o nativo de las islas del Pacífico.
- ha tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o dio a luz a un bebé de más de 9 libras.

¿Qué puedo hacer para demorar o evitar el desarrollo de diabetes del tipo 2?

Puede reducir su riesgo de tener diabetes del tipo 2 haciendo algunos cambios saludables en su estilo de vida. En las siguientes secciones se incluyen consejos sobre cómo hacer pequeños cambios y obtener grandes resultados. También hable con su médico sobre la posibilidad de medir regularmente su nivel de azúcar en la sangre para detectar y tratar rápidamente cualquier aumento.

1. Muévase más: Haga algo de actividad física todos los días.

La actividad física es una de las formas más importantes de demorar o prevenir la diabetes del tipo 2. También es beneficiosa para su salud ya que disminuye la presión arterial y reduce el riesgo de tener enfermedades cardíacas, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. La actividad física también puede reducir el nivel de colesterol total. Trate de hacer 150 minutos de actividad física moderada a la semana, o por lo menos 30 minutos la mayoría de los días. Actividad moderada significa que debe notar un aumento

Prediabetes: Preguntas más frecuentes

de su ritmo cardíaco pero debe poder hablar normalmente.

- Haga de la actividad física un evento social. Salga a caminar o a andar en bicicleta con su familia y sus amigos.
- Considere usar un equipo o videos para hacer ejercicio en el hogar.
- Busque formas de hacer más actividad durante el día. Por ejemplo, use las escaleras en lugar del elevador.
- Use un podómetro (contador de pasos) para saber cuánto camina. Calcule cuántos pasos da actualmente en un día, y después vaya sumando a esa cantidad entre 50 y 100 pasos a la semana.
- Pruebe el ejercicio de fortalecimiento con levantamiento de pesos algunas veces por semana.

2. Coma de forma más saludable: Sea inteligente a la hora de elegir los alimentos

Cambiar la forma de comer puede ser difícil. Pero cuando se trata de prevenir una enfermedad como la diabetes del tipo 2, bien vale la pena el esfuerzo para mantenerse saludable. He aquí algunos consejos para comenzar:

- Coma porciones más pequeñas.

Coma más . . .

- Alimentos horneados, hervidos, asados o cocinados al vapor
- Frutas y verduras
- Pan de trigo integral y arroz integral
- Queso, yogur y leche bajos en grasa o sin grasa

Coma menos . . .

- Alimentos fritos en aceite o manteca
- Papas fritas, papitas, galletas
- Pan blanco, arroz blanco y papas
- Productos lácteos altos en grasa, como queso, cremas, leche entera y helados

- Beba mucha agua.
- Trate de comer más lentamente. Al estómago le toma veinte minutos indicarle al cerebro que está satisfecho.
- Consuma menos azúcar: limite las bebidas azucaradas, como refrescos y jugo de fruta, o elija refrescos sin azúcar.
- Elija alimentos con bajo nivel de grasa y calorías.

3. Mantenga un peso saludable

Perder peso y no recuperarlo es un paso importante para demorar o prevenir la diabetes del tipo 2. La clave para no subir de peso es equilibrar la cantidad de calorías que consume con la cantidad que quema a través de la actividad física regular. Si tiene sobrepeso, perder del 5 al 10 por ciento de su peso actual mejorará su salud.

Otros recursos

- Conéctese con nuestro sitio web en kp.org para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases para una vida saludable.
- Para obtener más información sobre cómo prevenir la diabetes, visite kp.org/healthyliving (en inglés).
- Comuníquese con el Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener programas para una vida saludable, información y otros recursos sobre salud.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.