



La prediabetes es una condición que puede provocar diabetes tipo 2, que es la séptima causa principal de muerte en los EE. UU. El 34% de los adultos en los EE. UU. tienen prediabetes, aunque casi el 22% de esas personas no han sido diagnosticadas. La diabetes tipo 2 además puede ser una enfermedad cara, ya que los costos de los cuidados de la salud son prácticamente el doble. Junto con la diabetes tipo 2, la prediabetes puede tener otras consecuencias graves, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal, enfermedad de Alzheimer y ceguera. Las personas con diabetes tipo 2 pueden perder las piernas, los pies o los dedos de los pies.

Sin embargo, la prediabetes no tiene por qué llegar a convertirse en diabetes tipo 2. Puede detener el avance de ambas.

## **¿Por qué debería revertir la prediabetes?**

Existe una larga lista de motivos para comenzar a tomar medidas tan pronto como reciba un diagnóstico de prediabetes. Sin embargo, todos llegan a la misma conclusión: esperar demasiado para tratar su prediabetes puede tener efectos duraderos y permanentes. Esta es su oportunidad de revertir esta condición antes de que se convierta en una enfermedad crónica, como la diabetes tipo 2, que solo puede mantenerse controlada, pero que no podrá curar por completo.

### **Si se ignora la prediabetes**

- La condición empeora y puede convertirse en diabetes tipo 2
- Podrían aumentar los costos de los cuidados de salud hasta en \$10,000 por año
- Aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, enfermedad renal y accidente cerebrovascular

### **Si se aborda la prediabetes**

- El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 se reduce en un 58%
- Los costos de los cuidados de salud relacionados con la diabetes no aumentarían
- Puede mejorar la salud general, aumentar los niveles de energía y disminuir los niveles de estrés
- El riesgo de tener prediabetes se reduce en un 71% si es mayor de 60 años

## **Descubra la verdad**

### **La prediabetes no es “exclusivamente su culpa”**

Un estilo de vida activo y saludable puede prevenir o revertir la prediabetes, pero es importante recordar que muchos factores de riesgo de prediabetes escapan a su control. La edad, el sexo, la raza, los antecedentes familiares; todos tienen incidencia. Lo mismo ocurre con las experiencias adversas de la infancia y las condiciones de vida en las que crecemos, vivimos, trabajamos y jugamos. Las dificultades como la pobreza, el estrés, el uso de sustancias nocivas y la falta de acceso a cuidados de salud de calidad pueden ponerlo en mayor riesgo. Pero si se enfoca en las cosas que puede controlar, tiene el poder de disminuir el impacto de esos factores.

### **La prediabetes es realmente una condición de gran preocupación**

Si no se trata, la prediabetes puede dañar su páncreas de manera permanente, el órgano de su cuerpo responsable de crear la insulina que descompone el azúcar en energía. El alto nivel de azúcar en la sangre ocurre cuando las células dejan de responder a la insulina que produce el páncreas, lo que significa que el azúcar no se transforma en energía. Con el tiempo esto puede dañar su páncreas pues podría ocasionar que “aumente” su producción de insulina y/o deje de producir la cantidad suficiente. Descubra hoy mismo si está en riesgo.

### **Puede que no sepa que tiene prediabetes**

Más de 88 millones de estadounidenses tienen prediabetes y al menos 4 de cada 5 no saben que la tienen. Puede tener prediabetes durante años sin exhibir ningún síntoma evidente, lo que significa que la condición puede pasar desapercibida hasta desarrollar un efecto grave en la salud, como una enfermedad cardíaca o diabetes tipo 2. No espere más, descubra hoy mismo si está en riesgo.

### **El azúcar por sí sola no causa diabetes**

Lo que come por supuesto afecta su nivel de azúcar en la sangre, pero la diabetes no se produce por consumir solo azúcar. La diabetes tipo 2 se desarrolla cuando el páncreas no puede producir suficiente insulina o el organismo comienza a resistirla. Si bien no sabemos con exactitud por

qué sucede esto, la genética y los factores ambientales son factores que contribuyen. Por ese motivo, hacer cambios positivos en el estilo de vida es muy efectivo para ayudar a las personas a prevenir y controlar la diabetes.

### **Las personas de cualquier edad pueden tener prediabetes**

Los adultos mayores tienen un riesgo más alto, pero también corren el mismo riesgo muchas otras personas. Al menos 1 de cada 5 jóvenes de entre 12 y 18 años tienen prediabetes, incluso sin saberlo. También 1 de cada 4 adultos menores de 34 años tienen prediabetes. Por ese motivo es importante que las personas de todas las edades conozcan el riesgo de prediabetes.

### **Personas de todas las contexturas y tamaños pueden tener diabetes**

Si bien el peso corporal puede estar relacionado con la salud, el sobrepeso no es garantía de nada, incluida la prediabetes o la diabetes tipo 2. Los niveles altos de azúcar en la sangre no están determinados solo por el peso de la persona. La genética, el estilo de vida y las oportunidades que tiene una persona para tomar decisiones saludables desempeñan un rol fundamental. Hay muchos cambios pequeños que usted puede hacer —y programas a los que puede unirse— que pueden ayudarle a reducir su nivel de azúcar en la sangre y reducir su riesgo de prediabetes y diabetes tipo 2.

### **La diabetes gestacional puede llevar a prediabetes después del parto**

La mayoría de las personas embarazadas experimentan cierta resistencia a la insulina al final del embarazo. Para muchas, esa resistencia se mantiene incluso después de que termina su embarazo, especialmente si sus niveles de azúcar en la sangre ya eran más altos que lo normal antes de quedar embarazadas. Casi la mitad de las mujeres con diabetes gestacional desarrollan diabetes tipo 2. Si tuvo diabetes gestacional, hable con su médico sobre la posibilidad de hacerse una prueba de prediabetes de inmediato.

### **Puede evitar que la prediabetes se convierta en diabetes tipo 2**

A diferencia de la diabetes tipo 2, la prediabetes es reversible. Si tiene prediabetes, este es el momento perfecto para tomar el control de su salud y reducir los dañinos efectos del nivel alto de azúcar en la sangre con los que ha estado viviendo. Mientras mantenga los cambios en su estilo de vida, conseguirá eliminar la prediabetes y disminuir su riesgo futuro de diabetes tipo 2.

### **Un pequeño cambio en su estilo de vida puede ser un gran paso para una vida saludable**

Hay muchas historias de éxito que demuestran que ser un poco más activo, comer un poco mejor y perder un poco de peso ayuda una enormidad. No tiene que renunciar a las cosas que disfruta ni tiene que comenzar a correr maratones para revertir la prediabetes y prevenir afecciones más graves, como la diabetes tipo 2 o las enfermedades cardíacas. Tampoco tiene que hacerlo solo/a. Hay programas que pueden ayudarle.