

# Usted no puede controlar lo que no sabe.

Más de  
4 de cada 5 adultos con prediabetes  
**no saben que la padecen.**

## ¿Qué es la prediabetes?

Es una afección grave en la que los niveles de azúcar en sangre son más altos que lo normal, y más de 1 de cada 3 adultos la padecen. La prediabetes aumenta considerablemente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

## ¿Quién corre el riesgo de tener prediabetes?

La respuesta más simple es: cualquier persona. La prediabetes afecta a personas de cualquier edad, sexo, raza y origen étnico.

- Noventa y seis millones de personas mayores de 18 años tienen prediabetes
- Casi la mitad de las personas de 65 años o mayores tienen prediabetes
- Al menos 1 de cada 5 jóvenes de 12 a 18 años tiene prediabetes
- Casi la mitad de las mujeres que han tenido diabetes gestacional desarrollan diabetes tipo 2 posteriormente en sus vidas

## ¿Cuáles son algunos de los factores de riesgo?

Podría estar en riesgo si...

- Tiene sobrepeso
- Tiene 45 años o más
- Tiene presión arterial alta
- Tiene un padre, hermano o hermana con diabetes tipo 2
- Realiza actividad física menos de tres veces por semana

## ¿Puede prevenir y revertir la prediabetes!

¿Cómo? Con la ayuda de los programas de cambio de estilo de vida. Estos programas son una buena manera de introducir cambios positivos y saludables en sus hábitos diarios.

## ¿Qué son los programas de cambio de estilo de vida?

Los programas de cambio de estilo de vida son programas estructurados, basados en la evidencia y reconocidos por los CDC, que han demostrado ayudar a prevenir o revertir la prediabetes. Un entrenador de estilo de vida capacitado puede ayudarle a realizar cambios saludables que pueden reducir a la mitad su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

## ¿Dónde puede encontrar un programa de cambio de estilo de vida?

Muchas organizaciones en Wisconsin ofrecen programas asequibles, de bajo costo o gratuitos, tanto en modalidad presencial como en línea. Converse con su proveedor de cuidados de la salud o encuentre un programa de cambio de estilo de vida cerca de usted en [PreventDiabetesWI.org](http://PreventDiabetesWI.org).

## ¿Mi proveedor del seguro cubrirá el costo del programa?

Muchos proveedores de seguro cubren los programas de cambio de estilo de vida en sus planes, incluido Medicare. Si estos programas no están cubiertos por el seguro médico de su trabajo, recomiendo a su empleador obtener más información sobre el programa de cambio de estilo de vida National Diabetes Prevention Program (Programa Nacional de Prevención de la Diabetes) (National DPP) en su comunidad hoy mismo. También puede encontrar una lista de los Diabetes Prevention Programs (Programas de Prevención de la Diabetes) de Medicare en Wisconsin en el sitio web del DHS.



Obtenga más información en

[PreventDiabetesWI.org](http://PreventDiabetesWI.org)

