

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una afección en la que los niveles de glucosa en sangre son mayores de lo normal, pero no son lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes tipo 2.

1 de **3** adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes

¿Por qué la prediabetes es importante para mí?

Si tiene prediabetes, puede tener un riesgo mayor de desarrollar diabetes tipo 2 y otras afecciones médicas.

Sin embargo, me siento bien.

Ciertos factores pueden aumentar sus probabilidades de tener prediabetes.

¿Cómo averiguo si tengo prediabetes?

La prediabetes se diagnostica a través de un análisis de sangre. Su médico puede brindarle más información e indicarle el mejor análisis para usted.

Está bien, ¿y ahora qué?

La buena noticia es que la prediabetes se puede tratar y usted *puede* disminuir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Sus opciones de tratamiento pueden incluir el programa de cambio de estilo de vida basado en evidencia del National Diabetes Prevention Program (National DPP), medicamentos o terapia nutricional médica.

Hágase el análisis para detectar la prediabetes, hable con su médico hoy mismo.

El programa de cambio de estilo de vida del National DPP

El programa de cambio de estilo de vida del National DPP ofrece un enfoque basado en evidencia para tratar la prediabetes. A través del programa, que se ofrece de manera virtual o en persona, tomará pasos pequeños y manejables que tienen como resultado cambios duraderos en el estilo de vida con el fin de prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) desarrollaron el currículo y solicitan que todos los programas de cambio de estilo de vida sigan ciertos estándares de calidad.

El programa lo alienta a comprometerse para mejorar su salud. Aprenderá a hacer lo siguiente:



Aumentar su actividad física



Comer sano



Manejar el estrés



Superar los desafíos al cambio

Siento que cambiar mi estilo de vida me resultaría difícil de manejar. ¿Cómo sé que puedo manejar esto?

El programa lo apoya en cada paso del camino:

- Cuenta con un instructor sobre estilo de vida capacitado que lo ayudará a perder al menos el 5 % de su peso.
- Desarrolla un plan de acción personal para ayudarlo a alcanzar sus metas. También cuenta con el apoyo grupal de otros participantes del programa.
- Asiste a sesiones alrededor de una vez por semana durante los primeros meses y luego una vez por mes para que siga estando motivado.



Apoyo grupal



Currículo aprobado por los CDC



Instructor sobre estilo de vida especialmente capacitado



16 sesiones semanales, seguidas de sesiones mensuales de mantenimiento

Si está listo para comenzar a hacer cambios saludables, pídale a su médico que lo derive a un programa reconocido por los CDC.

