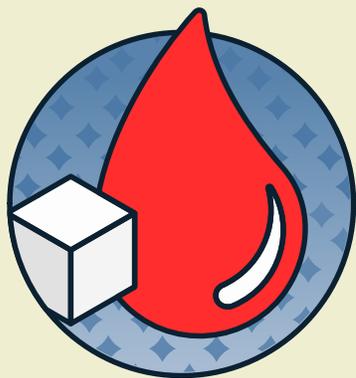


CÓMO CONTROLAR LA PREDIABETES

Si le han diagnosticado prediabetes, hacer cambios saludables en su estilo de vida **puede reducir a la mitad el riesgo de padecer diabetes tipo 2.**



¿Qué es la prediabetes?

Más de **1 de cada 3** adultos estadounidenses tiene prediabetes, una afección en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero **no lo suficientemente altos** como para considerarse diabetes tipo 2.

Factores de riesgo principales

- Antecedentes familiares
- Inactividad física
- Mala alimentación
- Hipertensión arterial
- Niveles bajos de colesterol bueno (HDL)

Síntomas de prediabetes

La prediabetes **no suele presentar síntomas claros**, por lo que es importante que hable con su médico si presenta algún factor de riesgo clave.



¿Qué puede hacer?

- Pregúntele a su médico sobre **una prueba de azúcar en sangre** para evaluar sus niveles de glucosa y determinar un plan de atención
- Intente hacer 150 minutos de **ejercicio de intensidad moderada** por semana
- Reduzca el hábito de fumar

Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

- Este programa dirigido por los CDC puede reducir potencialmente su riesgo de diabetes tipo 2 en **un 58%** mediante cambios de estilo de vida a largo plazo
- Consulte a su médico o visite la **página web del NDPP de los CDC** para determinar si se ofrece algún programa en su comunidad



**GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY.**

La información proporcionada en este recurso proviene de CDC, Mayo Clinic y American Diabetes Association. Comuníquese con su proveedor de atención primaria para obtener más información.

