



enfoque en la salud

Las autoridades médicas difunden noticias sobre la prediabetes

(NAPSM) — Hoy en día uno de cada tres adultos estadounidenses tiene prediabetes; una enfermedad grave que frecuentemente conduce a la diabetes tipo 2. Sin embargo, el 90 por ciento de esta población no lo sabe. La buena noticia es que, gracias a un diagnóstico temprano, la prediabetes puede revertirse por medio de cambios saludables en el estilo de vida. Aprender sobre su riesgo es sencillo: solo visite PodriaTenerPrediabetes.org y tome la prueba de riesgo de solo un minuto.

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes ocurre cuando sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos para que se consideren como diabetes tipo 2. La prediabetes también puede llevar a otros problemas de salud como un ataque cardíaco y derrame cerebral. Los factores claves de riesgo de la prediabetes incluyen sobrepeso, estar físicamente inactivo, tener uno de sus padres o hermanos con diabetes tipo 2 o tener más de 40 años de edad.

Un mensaje urgente

Más de 84 millones de estadounidenses tienen prediabetes y el número de adultos diagnosticados con diabetes es tres veces más que en los últimos 20 años. La prevención de la diabetes tipo 2 es una necesidad tan urgente para nuestra nación que dos organizaciones líderes de la salud, the American Medical Association (AMA) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), se asociaron con el Ad Council para aumentar la concientización nacional sobre la enfermedad. Juntos, han creado recursos que ayudan a que la gente sepa su riesgo y aprenda a revertir la prediabetes.

¿Tiene usted prediabetes?

Visite PodriaTenerPrediabetes.org y tome una simple prueba de riesgo de



La prediabetes puede revertirse con cambios saludables en el estilo de vida.

solo un minuto para saber cuál es su situación. Si obtiene un puntaje alto, el siguiente paso es confirmar el diagnóstico con su médico y preguntarle cómo inscribirse en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC.

Los programas de los CDC pueden ayudar

Gracias a un diagnóstico temprano, la prediabetes se puede revertir; y lo mejor de todo es que la gente puede unirse al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes dirigido por los CDC. Este programa, científicamente comprobado, está disponible en persona o en línea (*online*) en Estados Unidos para ayudar a que la gente haga cambios saludables. Profesionales capacitados comparten apoyo continuo y consejos para ayudar a mantener una alimentación saludable, actividad física, la reducción del estrés y más. Las investigaciones demuestran que a gracias al programa, usted puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 hasta en un 58 por ciento (71 por ciento si tiene más de 60 años).

Aprenda más

Visite PodriaTenerPrediabetes.org para obtener más información sobre la prediabetes y recibir consejos sobre estilos de vida saludables y enlaces al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes de los CDC.