

Alerta Sobre La Salud

Sepa su riesgo de tener prediabetes

(NAPSM)—Aunque mucha gente sabe lo que es la diabetes tipo 2, otras personas no saben qué es la prediabetes. La prediabetes es una condición médica grave que afecta a 86 millones de estadounidenses, eso constituye más de una de cada tres personas. Esta condición frecuentemente causa la diabetes tipo 2.

El problema

Casi el 90% de las personas con prediabetes no saben que la tienen. La gente con prediabetes tiene un nivel de azúcar en la sangre más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto para considerarlo diabetes tipo 2. Si tiene prediabetes, usted tiene un mayor riesgo de desarrollar otros problemas graves de salud tales como la diabetes tipo 2, enfermedad del corazón y sufrir ataques cerebrales. Si no se trata, los estudios estiman que del 15 al 30 por ciento de la gente con prediabetes tendrá diabetes tipo 2 dentro de un período de cinco años.

Las buenas noticias

Afortunadamente, la prediabetes generalmente se puede revertir perdiendo peso, cambiando la dieta y aumentando la actividad física. La clave es descubrir temprano si usted está en riesgo.

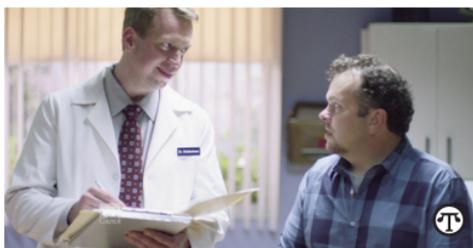
Es por eso que la Asociación Americana de la Diabetes, la Asociación Médica Americana y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades se han asociado con el Ad Council (Concilio de Publicidad) para lanzar una campaña de anuncios de servicio público para concientizar sobre la prediabetes y ayudar a quienes la tienen.

Aprenda los factores de riesgo

Existe toda una serie de factores de riesgo que aumentan la posibilidad de contraer prediabetes. Estos incluyen la raza y etnicidad (afroamericanos, hispanos y latinoamericanos, indígenas de EE. UU., habitantes de las islas del Pacífico y algunos asiático-americanos están en mayor riesgo); tener sobrepeso; no realizar actividad física; tener uno de los padres, hermano o hermana con diabetes tipo 2; tener alta presión sanguínea y ser mayor de 40 años.

Sepa cuál es su estado

Averigüe si tiene prediabetes tomando una breve prueba *online* en www.PodriaTenerPrediabetes.org. Si envía un mensaje de texto a RISK TEST marcando 97779 podrá tomar



Usted puede estar en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 sin saberlo. Una simple prueba online puede ayudarlo a saber.

la prueba usando su dispositivo móvil o portátil (tableta o teléfono celular).

Tome medidas para revertir la condición

Usted puede tomar medidas para reducir su riesgo controlando su peso, manteniéndose activo, comiendo alimentos saludables y dejando de fumar.

Aquí le damos consejos útiles:

1. Perder tan solo como del 5 al 7 por ciento de su peso puede retrasar e incluso revertir la prediabetes. Para una persona que pesa 200 libras, eso es solo de 10 a 15 libras.

2. Establezca metas realistas. Comience con un cambio en su dieta y siga cambiando gradualmente.

3. Realice al menos 2½ horas de actividad aeróbica ligera por semana. Esto es tan simple como caminar a paso ligero por 30 minutos cinco días a la semana. Solo 10 minutos al día también ayuda.

4. Encuentre maneras simples de estar más activo durante el día. Use las escaleras en vez del ascensor. Estacione el carro más lejos de la entrada de la tienda cuando va de compras.

5. Trate de reducir el consumo de alimentos con grasas saturadas o trans, además de las grasas parciales o totalmente hidrogenadas. Lea las etiquetas para elegir comidas sanas. Recuerde, bajo en calorías no significa bajo en sabor. Puede asar, tostar, hornear, a la parrilla y cocinar al vapor en vez de freír.

6. Si fuma, hable con su médico sobre tratamientos o programas para dejar de fumar.

Ayuda gratuita además de datos, hechos y estadísticas

Visite www.PodriaTenerPrediabetes.org para más consejos e información sobre los programas de prevención de diabetes reconocidos por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.