Aspectos Básicos de la Prediabetes

Cómo tomar medidas para prevenir la diabetes tipo 2

Programa de Control y Prevención de la Diabetes en Kentucky

Índice

¿Qué es la prediabetes?..... página 2
¿Tendré prediabetes?..... páginas 3 - 4
¿Por qué preocuparse por la prediabetes?..... página 5
Tome medidas para prevenir la diabetes tipo 2..... página 5
Coma sano..... páginas 6 - 8
Esté más activo(a)..... página 9
Elabore un plan de actividades..... página 10
El peso es un factor importante..... página 11
Talla de cintura..... página 12
Controle el estrés..... página 13
Duerma bastante..... página 14
Cero consumo tabáquico..... página 15
¡Las buenas noticias!..... página 16
Referencias y recursos..... página 17

Este folleto está concebido para darle información básica sobre cómo tomar medidas para prevenir la diabetes tipo 2. No se le ha de ver como algo que reemplaza los beneficios ofrecidos por las reuniones con su equipo de atención médica. Para obtener más información, pregúntele a su proveedor de atención médica o a su departamento local de salud sobre los Programas Nacionales de Prevención de la Diabetes Reconocidos por los CDC (NDPP).

Busque un Programa de Prevención de la Diabetes Reconocido por los CDC en su zona:

Vaya al sitio web de los CDC para buscar un programa cerca de usted:
https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/find-a-program.html

¿Qué es la prediabetes?

Prediabetes: condición en la cual los niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal y pueden conducir a diabetes tipo 2. Aproximadamente 1 de cada 3 americanos adultos tiene prediabetes.

Cifras de azúcar en sangre: ¿Qué significan?			
Adultas que no están embarazadas	**Rango normal de azúcar en sangre**	**Rango de azúcar en sangre de un prediabético**	**Rango de azúcar en sangre de un diabético**
Azúcar en sangre en ayunas (a veces llamada glucosa de plasma)	**menos de 100 mg/dL**	**100 - 125 mg/dL**	**126 mg/dL o más**
2 horas después de la prueba de tolerancia a la glucosa (OGTT) (a veces llamada prueba oral de tolerancia a la glucosa)	**menos de 140 mg/dL**	**140 - 199 mg/dL**	**200 mg/dL o más**
A1C (prueba de sangre que indica valores promedio de glucosa en sangre a lo largo de un período de 2-3 meses)	**menos de 5.7 %**	**5.7- 6.4 %**	**6.5 % o más**

Factores de riesgo de la prediabetes

- Tener sobrepeso (ver índice de masa corporal (BMI) páginas 12-13)
- 45 años o más
- Tener algún padre o hermano con diabetes tipo 2
- Estar activo(a) físicamente menos de 3 veces por semana
- Haber tenido diabetes gestacional (diabetes en el embarazo) o haber dado a luz a un bebé de más de 9 libras
- Tener síndrome de ovario poliquístico (PCOS)
- Ser negro o afroamericano, hispano o latino, indígena de Alaska, amerindio, asiático, indígena de Hawái o isleño del Pacífico

La mayoría de las personas que tienen prediabetes (9 de cada10) no lo sabe.

¿Podría tener yo prediabetes?

Responda las preguntas y anote su puntaje en la casilla.

¿Qué edad tiene?

Menos de 40 años (0 puntos)

40-49 años (1 punto)

50-59 años (2 puntos)

60 años o más (3 puntos)

¿Es usted hombre o mujer?

Hombre (1 punto)

Mujer (0 puntos)

Si es mujer, ¿le han diagnosticado alguna vez diabetes gestacional?

Sí (1 punto) No (0 puntos)

¿Tiene una madre, padre, hermana o hermano que padezca de diabetes?

Sí (1 punto) No (0 puntos)

¿Alguna vez le han diagnosticado hipertensión?

Sí (1 punto) No (0 puntos)

¿Se mantiene activo(a) físicamente?

Sí (0 puntos) No (1 punto)

¿Cuál es el estatus de su peso?

(Consulte la tabla a la derecha)

Sume sus puntajes.

Estatura	Peso (lbs.)		
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	205-245	246-327	328+
	(1 Punto)	(2 Puntos)	(3 Puntos)
¿Cuál es su puntuaciónrelacionada con el peso?	Pesa menos que el peso en la columna izquierda (0 puntos)		

Versión adaptada deBang et al., Ann InternMed 151:775-783, 2009. El algoritmo original se validó sin la diabetes gestacional como parte del modelo

¿Podría tener yo prediabetes?

Lea lo que su puntaje significa

Si tiene un puntaje de 5 o más

- Es probable que tenga prediabetes y presente un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- Solo un médico puede decirle con certeza si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes (condición que precede a la diabetes tipo 2, la cual consiste en que los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal).
- Hable con su médico para ver si hacen falta más pruebas.
- La diabetes tipo 2 es más común en:

  Afroamericanos
  Hispanos/Latinos
  Amerindios
  Asiático-americanos
  Isleños del Pacífico

- Mientras mayor sea el peso corporal, mayor será el riesgo de desarrollar diabetes en todos los casos sin excepción.
- Los asiático-americanos corren un riesgo mayor de desarrollar diabetes para pesos aún más bajos que el resto de la población.

Esta prueba de riesgo de prediabetes es una versión adaptada de la Asociación Americana de Diabetes y de los formularios de tamizaje de los CDC.

Para más información, vaya a:
https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/Prediabetes-Risk-Test-Final.pdf

¿Por qué preocuparse respecto a la prediabetes?

¡La prediabeteses cosa seria!

- Con el tiempo el azúcar alta le causa daños al cuerpo entero, de pies a cabeza.
- La prediabetes puede llevar a la diabetes tipo 2, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

- Es posible aplazar la aparición de la prediabetes o evitar que se convierta en diabetes tipo 2.
- El participar en un programa estructurado de cambio de estilo de vida, como el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, puede reducir a la mitad el riesgo de desarrollar diabetes.

El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes se enfoca en:

- Reducir el peso corporal en un 4 - 7% o la hemoglobina A1C en un 0.2% o más
- Aumentar la actividad física a por lo menos 150 minutos por semana

Tome medidas para prevenir la diabetes tipo 2

Coma sano

Esté más activo(a)

Controle el peso

Controle el estrés

Duerma suficiente

Cero consumo tabáquico

Coma sano

- Use MiPlato para crearse un estilo sano de alimentación y mantenerlo de por vida.
- Escoja alimentos y bebidas de todos los grupos alimenticios de MiPlato.
- Asegúrese de que sus opciones tengan un contenido reducido de sal, grasas saturadas y azúcares añadidos.
- Empiece con pequeños cambios optando por alimentos sanos que usted sea capaz de disfrutar.

Mantenga una alimentación variada:
Las frutas, los vegetales, los granos enteros, los alimentos proteicos y los productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa o sus alternativas enriquecidas con soya son opciones saludables.

Incluya una variedad de alimentos proteicos:
Pescado y mariscos, carnes magras, carne de ave, frijoles, guisantes, lentejas, nueces y huevos.

Disfrute el consumo de frutas y vegetales:
Las frutas y los vegetales proporcionan nutrientes claves y fibra dietética. Sus colores, sabores y texturas contribuyen al disfrute de las comidas.

Tenga presentes sus necesidades nutritivas:
Enfóquese en cambios dietéticos que aumenten sus niveles de fibra dietética, calcio y vitamina D y disminuyan los azúcares añadidos, las grasas saturadas y el sodio.

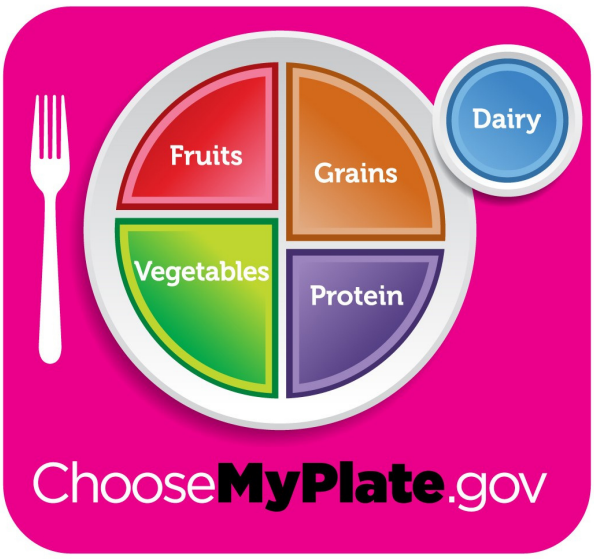
Lea la etiqueta de Datos Nutritivos para optar por alimentos más saludables:
Le mostrará las cantidades de carbohidratos, grasas y proteínas, al igual que de vitaminas y minerales en el producto.

Consuma la sal con moderación:
Opte por alimentos frescos de ser posible o por alimentos en conserva con bajo contenido de sodio. Deles sabor a las comidas con especias y hierbas aromáticas y no use el salero.

Abandone su predilección por los dulces:
Opte por alimentos que tengan poca o ninguna azúcar añadida y beba agua o agua con gas sin azúcar en lugar de gaseosas o jugo. Las frutas son naturalmente dulces y tienen montones de nutrientes.

Trate de alcanzar un peso saludable:
Escoja alimentos y bebidas de los cinco grupos alimenticios para alcanzar y mantener un peso saludable. Consiga el Plan MiPlato para que sepa lo que le conviene a usted específicamente.

Los beneficios de comer sano se van incrementando con el tiempo, bocado por bocado.



Referencia: Alimentación Saludable para Adultos ChooseMyPlate.gov

Coma sano

Lea las etiquetas de los alimentos

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 430mg	**19%**
Total Carbohydrate 46g	**17%**
Dietary Fiber 7g	**25%**
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	**4%**
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Tamaño de la ración:

Información correspondiente a una ración.

Calorías:

- Estas son las calorías correspondientes a una ración.
- El saber cuántas calorías se deben consumir al día es clave para poder bajar de peso.

Total de carbohidratos:

- Los carbohidratos son necesarios todos los días.
- El total de carbohidratos puede incluir fibra, azúcares y otros carbohidratos.
- Al contar los carbohidratos, use solo el “Total de carbohidratos” que aparece en la etiqueta del alimento.

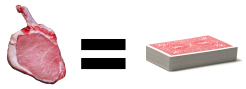
Cuente las calorías

- Para bajar de peso, la mayoría debe reducir la cantidad de calorías que obtienen de los alimentos y las bebidas y aumentar la cantidad de calorías que queman por medio de la actividad física.
- El reducir el consumo de calorías en una cantidad de 500 a 750 caloríaspor día puede resultar en una pérdida de peso de 1 libra a 1 libra y media por semana.
- Los planes alimenticios que tienen 1200 - 1500 caloríasal día les serán de ayuda a la mayoría de las mujeres para bajar de peso de forma segura.
- Los planes alimenticios que tienen 1500 - 1800 caloríasal día les serán de ayuda a la mayoría de las mujeres para bajar de peso de forma segura.
- Los planes alimenticios con menos de 800 caloríasno se deberían usar a menos que los monitoree un médico.

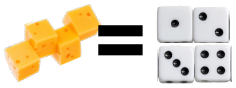
Referencia: www.nhlbi.nih.gov

Coma sano

¿Cómo es una ración?



3 onzas de carne son más o menos del tamaño y grosor de un mazo de cartas

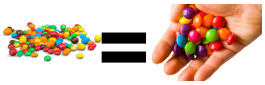


1 onza de queso es más o menos del tamaño de 4 dados unos encimas de los otros

1/2 taza de helado es más o menos del tamaño de una pelota de tenis

1 taza de vegetales es más o menos del tamaño de su puño

1 cucharadita de mantequilla o de mantequilla de maní es más o menos del tamaño de la punta de su pulgar



1 onza de nueces o de golosinas pequeñas equivale a un puñado

¿Necesita ayuda?

Reúnase con un Nutricionista Dietista Registrado (RDN) para hablar de sus metas relacionadas con las calorías y los carbohidratos.
https://eatright.org/find-a-nutrition-expert
Vaya a Kynect para encontrar más información y recursos locales:
https://kynect.ky.gov/resources/s/?language=es_US

Esté más activo(a)

Manténgase activo(a):

- Aumenta los niveles de energía
- Ayuda a controlar el colesterol
- Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad
- Aumenta la fortaleza y el rango de desplazamiento Ayuda a mantener el azúcar en rangos saludables
- Ayuda a controlar la presión arterial

Consejos en materia de actividades

- Opte por un tipo de actividad que usted disfrute: jardinería, caminar, nadar, limpiar, etc.
- Destínele a esa actividad un espacio en su calendario
- Comience suave (Ejemplo: 10 minutos al día)
- Incluya una rutina de precalentamiento y de enfriamiento
- Búsquese a alguien con quien realizar la actividad
- Póngase como meta un mínimo de 30 minutos de actividad la mayoría de los días (la actividad se puede dividir en 3 segmentos de 10 minutos)
- Use zapatos que le queden bien, ni muy grandes ni muy pequeños
- Beba bastante líquido desprovisto de azúcar, como el agua
- Evite las sesiones intensas de ejercicios al aire libre si hace mucho calor o hay demasiada humedad, mucha contaminación o mucho frío

Elabore un plan de actividades

De las actividades que le ponen en movimiento ¿cuál es su favorita?

Mencione algunas otras actividades que le gusta realizar.

¿Qué impedimentos tiene para realizar estas actividades? (Circule todas las que quiera)

Falta de tiempo

Demasiado fuera de forma

Demasiado cansancio

Falta de motivación

No me la puedo costear

_____me duele demasiado.

Otra/s razon/es _____

¿Qué podría hacer para superar los obstáculos que le impiden realizar actividades que disfruta?

¿Qué podría hacer para comenzar a realizar una actividad que disfruta o para dar los primeros pasos en esa dirección? (Un pequeño cambio o actividad añadida para comenzar)

¿Cuándo va a comenzar a hacerlo?

Cómo se va a premiar a usted mismo por haber alcanzado su meta (Evite los premios relacionados con comida)

Anote una meta (eSpecífica, Medible, Alcanzable, Realística, limitada en Tiempo) en relación con lo que podría hacer para aumentar el nivel de actividad (incluya en sus apuntes cuándo va a comenzar a hacerlo). Ejemplo: A partir de la semana que viene, caminaré diez minutos en mi horario de almuerzo en el trabajo de lunes a jueves.

El peso es un factor importante

- Una pérdida de peso de un 5-7% (si tiene sobrepeso) puede aplazar o prevenir la aparición de la diabetes tipo 2
- Un menor consumo de calorías y un aumento de la actividad

Consejos para ayudar con la pérdida de peso:

- Opte por raciones más pequeñas
- Opte por bebidas con pocas o cero calorías como el agua, el té sin azúcar, las bebidas dietéticas o el café negro
- Monitoree su peso
- Lleve un diario de alimentación y actividades
- Use un plato más pequeño para que las porciones se vean más grandes

Metas del peso

- Empiece con pequeñas cantidades de pérdida de peso como su meta inicial, y al alcanzar una meta, agregue otra hasta que termine alcanzando el peso deseado.
- Dese tiempo para alcanzar cada meta de pérdida de peso; una pérdida sostenida de aproximadamente 1-2 libras por semana es más probable que no se vuelva a ganar.
- Haga cambios de estilo de vida que sean realistas y que pueda mantener a largo plazo.
- Prepárese para deslices e interrupciones de su plan de pérdida de peso y para encontrar la manera de reanudar su seguimiento del plan.
- Prémiese con algo que no sea comida cuando lo haga bien.

Talla de cintura

La grasa abdominal puede provocar que la insulina de la persona no trabaje bien o no sea tan eficaz (llamada a veces resistencia a la insulina).

El riesgo de prediabetes es mayor mientras más mida la cintura de la persona:

- Las mujeres con más de 35 pulgadas de cintura
- Los hombres con más de 40 pulgadas de cintura

Cómo medirse su talla de cintura:

- Use una cinta métrica blanda
- Súbase la camisa hasta que se le vea la barriga
- Haga presión con los dedos en un costado de su cintura hasta que sienta los huesos de la cadera
- Busque la parte superior del hueso de la cadera
- Ponga la cinta sobre ese hueso horizontalmente y dele la vuelta alrededor de la cintura Mídase la cintura después de exhalar

Controle el estrés

- Todo el mundo tiene estrés en su vida.
- La manera en que lidiamos con el estrés física, mental y emocionalmente tiene repercusión en nuestra salud.
- El estrés a niveles elevados durante largos períodos de tiempo (a veces llamado estrés crónico) aumenta los niveles de cortisona (hormona del estrés producida por el organismo).
- Cuando los niveles de cortisona se mantienen altos, ello trae una mayor resistencia a la insulina (la insulina no trabaja bien o no es tan eficaz), lo cual es un factor de riesgo en relación con la prediabetes, la hipertensión y las cardiopatías.

Encierre en un círculo lo que le funciona a usted:

Escuchar música

Jugar con una mascota

Reírse

Llorar

Salir con un amigo

Darse un baño o una ducha

Pintar

Hacer artesanías

Orar o ir a la iglesia Mantenerse

activo(a)

Pasar tiempo al aire libre

Hablar de las situaciones estresantes con alguien

Hacer jardinería

Hacer reparaciones en la casa

Practicar la respiración profunda

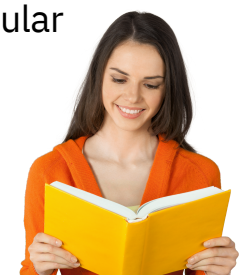
Ejercicios de respiración

Meditación

Relajación muscular

Leer

Escribir



Duerma bastante

- Los problemas del sueño, especialmente de apnea del sueño, contribuyen a niveles elevados de cortisona (hormona del estrés) y a que el organismo no use la insulina eficazmente (resistencia la insulina).
- El apnea obstructiva del sueño es una condición en la cual las vías respiratorias se bloquean durante el sueño.
- El diagnóstico del apnea del sueño se hace mediante el uso de estudios del sueño.
- Aquellos con apnea del sueño tienenmayor riesgo de desarrollar prediabetes e hipertensión

Edad	Horas de sueño que se recomiendan
0-3 meses	14-17
4-11 meses	12-15
1-3 años	11-14
3-5 años	10-13
6-13 años	9-11
14-17 años	8-10
18-25 años	7-9
26-64 años	7-9
65 años y más	7-8

Referencia: sleephealthjournal.org

Las señales de apnea del sueño incluyen: respiración reducida o ausente, ronquidos altos y el quedarse sin aire durante el sueño. Los síntomas incluyen somnolencia y fatiga excesivas durante el día, atención disminuida, dolores de cabeza y el despertarse frecuentemente en la noche.

- Todas las noches acuéstese a la misma hora y levántese a la misma hora todas las mañanas.
- Duerma en un ambiente tranquilo, oscuro y relajante, ni muy caliente ni muy frío.
- Haga de su cama un lugar cómodo y úsela para dormir y no para leer, ver televisión, usar el celular o la tableta o escuchar música.
- Duerma en silencio y retire la música y la televisión para que duerma sin distracciones.
- Manténgase activo(a) regularmente, pero evita la actividad física cerca de la hora de dormir.
- Evite comer mucho cerca de la hora de dormir.
- Evite la cafeína, especialmente cerca de la hora de dormir.

Cero consumo tabáquico

- Los fumadores tienen dos veces más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que las personas que jamás han fumado.
- Quienes fuman mucho tienen 5 veces más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que quienes no fuman.
- El hábito de fumar está vinculado con niveles más altos de grasa abdominal.
- El consumo tabáquico puede provocar que la insulina de la persona no trabaje bien (resistencia a la insulina).
- A quienes consumen productos tabáquicos les cuesta más controlar sus niveles de azúcar en sangre debido a la resistencia a la insulina (la insulina no trabaja bien).
- Los beneficios de dejar el consumo tabáquico son impresionantes y ayudan a disminuir el riesgo de desarrollar prediabetes:
  - Mejores niveles de glucosa en la sangre Mejor circulación
  - Menor resistencia a la insulina
  - Una presión arterial más baja
  - Niveles de colesterol más bajos

Busque ayuda para dejar el hábito
Programa gratis/sin costo

Déjelo Ya Kentucky (Quit Now Kentucky) 1-800-Quit-Now
https://www.quitnowkentucky.org/en-US/ 1-800-784-8669

Apoyo disponible:

- Programas de cesación tabáquica
- Apoyo telefónico
- Apoyo por correo electrónico
- Apoyo por mensajes de texto
- Reuniones presenciales

¡Las buenas noticias!

- Es posiblerevertir la prediabetes con pequeños cambios de estilo de vida.
- Estos cambios pueden ayudarle a tener una vida más larga y saludable.
- El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) es un programa estructurado de cambio de estilo de vida que ha demostrado reducir en más de la mitad el riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 para personas con prediabetes que siguen el programa.

El Programa Nacional de los CDC de Prevención de la Diabetes es

Un grupo de apoyo entre pares, encabezado por un instructor capacitado de estilo de vida, que les brinda apoyo a los participantes en el programa de cambio de estilo de vida durante todo un año. Los participantes aprenden a hacer cambios pequeños y sostenibles, a controlar el estrés y a resolver problemas con el fin de reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Para ver si está en riesgo vaya al sitio web y hágase la prueba https://doihaveprediabetes.org/es

Busque en su zona un programa de prevención de la diabetes reconocido por los CDC:

https://www.chfs.ky.gov/agencies/dph/dpqi/cdpb/Pages/diabetes.aspx

Organizaciones con Programas de Prevención de la Diabetes (DPP) (puede que tengan reconocimiento pleno, preliminar o pendiente de los CDC)

Referencias y recursos

- **Academia de Nutrición y Dietética**
  www.eatright.org
- **Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre Diabetes**
  www.diabeteseducator.org
- **Asociación Americana de la Diabetes**
  www.diabetes.org
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**
  www.cdc.gov/diabetes
  www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html
  www.cdc.gov/prediabetes/takethetest
- **Red de Diabetes en Kentucky**
  www.kydiabetes.net
- **Programa de Prevención y Control de la Diabetes en Kentucky**
  https://www.chfs.ky.gov/agencies/dph/dpqi/cdpb/Pages/diabetes.aspx
- **Recursos de Kynect**
  https://kynect.ky.gov/resources/s/?language=en_US
- **Fundación Nacional del Sueno**
  www.sleepfoundation.org
- **Institutos Nacionales de la Salud**
  https://www.niddk.nih.gov/bwp (Body Weight Planner)
  https://www.nhlbi.nih.gov
- **Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)**
  www.ChooseMyPlate.gov
  https://www.nutrition.gov

KENTUCKY DIABETES PREVENTION
KDPCP
AND CONTROL PROGRAM