

## ¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes se produce cuando los niveles de azúcar (o glucosa) en la sangre están por encima de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para diagnosticarse diabetes tipo 2. ¿Sabía usted que se calcula que 57 millones de adultos estadounidenses — o 1 de cada 4 adultos— tiene prediabetes?

## ¿Qué ocurre en su cuerpo?

Las células beta de su cuerpo juegan un papel importante. Las células beta están en el páncreas, una glándula grande localizada detrás del estómago. Estas células producen y liberan insulina. La insulina es una hormona fabricada naturalmente por el cuerpo. La insulina ayuda a que el azúcar se mueva de su sangre a las células de su cuerpo. Sus células necesitan azúcar para generar energía. En las personas con prediabetes:

- Puede que las células beta no funcionen tan bien como deberían, y algunas pueden comenzar a morir
- Según disminuye la cantidad de células beta, el páncreas puede comenzar a producir menos insulina

Esto aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Pero puede prevenirse. Vea el recuadro en esta página para aprender cómo.

## ¿Puedo revertir la prediabetes?

**¡Sí! Es posible detener la prediabetes y evitar que se convierta en diabetes tipo 2. Comer una dieta saludable y bajar de peso puede ayudar.** Bajar sólo entre 5% y 10% de su peso corporal puede hacer una diferencia. La mejor manera de bajar de peso es mediante:

- Un plan de alimentación saludable
- Actividad física regular, como caminar, por 30 minutos diarios, 5 días a la semana

## ¿Quién está en riesgo?

Es más probable que usted tenga prediabetes si:

- Tiene sobrepeso
- Tiene 45 años de edad o más
- Uno de sus padres o hermanos tiene diabetes
- Tiene la presión sanguínea alta
- No hace actividades físicas con regularidad

## ¿Cómo se diagnostica?

Puede que no tenga síntomas, pero una de las siguientes pruebas puede detectarla:

- Prueba de glucosa en ayunas (Fasting Glucose Test, FGT)—Mide el azúcar en la sangre cuando usted no ha comido nada por lo menos durante 8 horas
- Prueba de tolerancia a la glucosa (Glucose Tolerance Test, GTT)—Mide el azúcar en la sangre después que usted no ha comido nada por lo menos durante 8 horas y 2 horas después de tomar una bebida azucarada proporcionada por el médico o el laboratorio
- A1C—Mide su promedio estimado de azúcar en la sangre por los pasados 2 a 3 meses

Estos son los resultados que pueden mostrar las pruebas:

|     | Nivel normal de azúcar en la sangre | Prediabetes   | Diabetes        |
|-----|-------------------------------------|---------------|-----------------|
| FGT | Menos de 100 mg/dL                  | 100-125 mg/dL | 126 mg/dL o más |
| GTT | Menos de 140 mg/dL                  | 140-199 mg/dL | 200 mg/dL o más |
| A1C | Menos de 5.7%                       | 5.7%-6.4%     | 6.5% o más      |

Adaptado de American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes— 2011. *Diabetes Care*. 2011;34(suppl 1):S11-S61.

Si los resultados son normales, las pruebas deben repetirse por lo menos cada 3 años.

Para más información, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care™ es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.