Transcript - Prediabetes Animataed Video (Espanol)

Prediabetes: Es hora de informarse

¿Qué es la prediabetes?

Normal, Prediabetes, Diabetes Tipo 2

Tener prediabetes significa que su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es más alto que lo normal, pero no tan alto como para considerarse diabetes.

Una persona con prediabetes tiene más riesgo de tener diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y derrame cerebral.

Los hispanos tienen más riesgo de diabetes que otros grupos étnicos.

¿Es común la prediabetes?

Sí

Uno de cada tres adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes. Es decir, ¡84 millones de personas!

Nueve de cada diez personas ni siquiera saben que la tienen.

¿Podría usted tener prediabetes?

Usted puede tener prediabetes y un riesgo alto de tener diabetes tipo 2 si presenta cualquiera de los siguientes factores:

• Tiene sobrepeso

• Tiene más de 45 años

• Su padre, madre o algún hermano han tenido diabetes tipo 2

• Hace actividad física menos de 3 veces a la semana

• Dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras (4.08 kg)

• Tuvo diabetes durante un embarazo (diabetes gestacional)

¡Usted puede revertir la prediabetes!

Si tiene prediabetes no quiere decir que vaya a tener diabetes tipo 2.

Cuanto más pronto sepa que tiene prediabetes, más pronto podrá hacer algo para bajar el riesgo de tener diabetes tipo 2, o de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.

¡Participe en un programa de prevención de la diabetes!

Hay programas en su comunidad reconocidos por las autoridades nacionales de salud (los CDC) que le enseñarán a hacer lo siguiente:

• Comer bien

• Hacer más actividad física

• Enfrentar el estrés

Un programa de cambio de estilo de vida incluye:

• Sesiones, folletos y otros recursos aprobados por los CDC

• Un instructor capacitado para enseñar el programa

• Un grupo de apoyo

¡ACTÚE YA!

Encuentre un programa cerca de usted

VISITE www.cdc.gov/PrevengaT2 O LLAME AL 1-800-CDC-INFO y pregunte sobre los programas de prevención de la diabetes en su comunidad.

PREVENGAT2: Un programa para prevenir la diabetes tipo 2