NIH National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

los pequeños pasos hacen una gran diferencia



La prediabetes es una afección de salud grave que lo pone en mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La prediabetes afecta a más de 1 de cada 3 adultos en los Estados Unidos, es decir, a 88 millones de personas; sin embargo, la mayoría no saben que la tienen.

La buena noticia es que, al hacer cambios saludables en el estilo de vida, es posible controlar o revertir la prediabetes y evitar que se convierta en diabetes tipo 2.

Siga estas recomendaciones para controlar su prediabetes

01

Vaya paso a paso.

Hacer cambios en su estilo de vida y hábitos diarios puede ser difícil, pero no es necesario cambiar todo a la vez. Empiece poco a poco.

02

Muévase más.

Limite el tiempo que pasa sentado y trate de hacer al menos 30 minutos de actividad física 5 días a la semana. Comience lentamente y divida su actividad a lo largo del día.

03

Escoja alimentos y bebidas más saludables la mayor parte del tiempo.

Elija alimentos con alto contenido de fibra y bajos en grasa y azúcar. Prepare un plato balanceado que incluya verduras, proteínas y carbohidratos. Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.

04

Adelgace, lleve la cuenta y mantenga su progreso.

Podría prevenir o retrasar la diabetes si pierde del 5 al 7 por ciento de su peso inicial.

05

Busque el apoyo de su médico.

Las personas manejan mejor la prediabetes si están en contacto y reciben apoyo de los profesionales de la salud de su confianza.

06

Manténgase al día con las vacunas.

Las vacunas contra el COVID-19 y la gripe son importantes para las personas que podrían tener mayor probabilidad de enfermarse gravemente por COVID-19 o por la gripe, como las personas con diabetes.

En **niddk.nih.gov** puede encontrar más información sobre el manejo de la prediabetes.

Sitio web niddk.nih.gov | **Correo electrónico** healthinfo@niddk.nih.gov | **Teléfono** 1-800-860-8747 | **TTY** 1-866-569-1162 | **Síganos** @NIDDKgov