

EL RIESGO DE TENER DIABETES



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

Prediabetes es un nivel de azúcar en la sangre que es más alto de lo normal, pero no lo suficiente para el diagnóstico de diabetes. Se puede tener prediabetes durante años sin presentar ningún síntoma; y detectarse cuando aparecen problemas graves de salud. Cuando la persona tiene prediabetes, las células de su cuerpo no responden a la insulina. El páncreas comienza a producir más insulina, pero no logra mantener el ritmo y como resultado se tienen niveles altos de azúcar en la sangre. A largo plazo, esta condición puede resultar en diabetes tipo 2.

Conozca si tiene o no riesgo de tener prediabetes identificando los siguientes factores que presenta el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés.

- Tiene sobrepeso.
- Tiene 45 años o más.
- Uno de sus padres, hermanos o hermanas tiene diabetes tipo 2.
- No hace actividad física o hace actividad física menos de 3 veces a la semana.
- Tuvo diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o su bebé pesó más de 9 libras al nacer.
- Es hispano/latino, afroamericano, indioamericano, asiáticoamericano o nativo de Alaska.

La prediabetes se puede prevenir o revertir realizando cambios en su estilo de vida; tales como:

- Realizar actividad física regularmente (30 minutos 5 días a la semana).
- Mantener un peso saludable.
- Consumir más frutas y vegetales.
- Tomar más agua y menos bebidas azucaradas.
- Preparar los alimentos de manera más saludable, con menos grasa.

Hable con su médico para que revise sus niveles de azúcar en la sangre. Manténgase informado sobre la diabetes; recuerde que una alimentación saludable, la actividad física, el uso correcto de los medicamentos y las pruebas periódicas que ordena su médico le permite tratar la diabetes para que se puedan prevenir, retrasar y tratar las complicaciones.



SÍGUENOS:



Asociación
Hecho
en
Puerto Rico

Referencias:
Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades
<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/prediabetes.html>