

los pequeños
pasos hacen una **gran**
diferencia

LA PREVENCIÓN
DE LA DIABETES
ESTÁ A
SU ALCANCE



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.