

El poder de la prevención

Tome el control

Evite la diabetes tipo 2

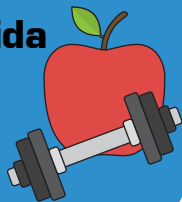
¿Qué es la prediabetes?

Los niveles de azúcar en sangre están por encima de lo normal pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes tipo 2



Puede convertirse en diabetes tipo 2 si no se atiende

La elección de un estilo de vida saludable puede disminuir el riesgo de la prediabetes y evitar la diabetes tipo 2



¿Qué es la diabetes tipo 2?

Los alimentos no se pueden utilizar como combustible y el azúcar se acumula en la sangre



Si no se trata puede causar graves problemas en el corazón, el cerebro, la vista y más



¿Cuál es mi nivel de azúcar en sangre?

A1c%

4%

4.5%

5%

5.7%

6%

6.5%

7%

7.5%

8%

8.5%

9%

Saludable

Prediabetes

Diabetes



Glucosa en ayunas (mg/dL)

70

84

98

100

112

125

140

154

169

183

204

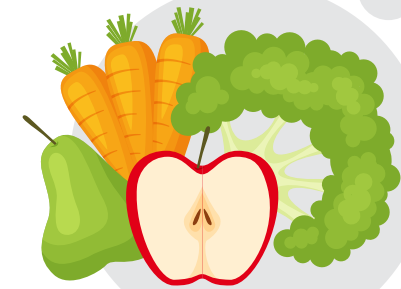
Factores de riesgo

- Tener sobrepeso
- Antecedentes familiares de diabetes
- Presión arterial alta
- Lípidos altos (grasa en la sangre)
- Enfermedades vasculares
- Antecedentes de diabetes gestacional
- Síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- Tener 45 años o más
- Menos de 30 minutos de actividad física al día
- Afroamericano, Hispano, Nativo Americano, Asiático Americano o de la Islas del Pacífico

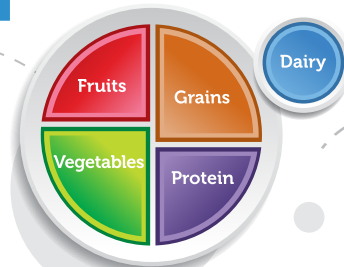


Maneras de evitar la diabetes tipo 2

Mejore su dieta



Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales



Sírvase las porciones con medida y siga las sugerencias de porciones



Limite la ingesta de sal, grasas y azúcar



Reemplace las bebidas azucaradas por agua

Aumente la actividad física



Trate de hacer 30 minutos de actividad física la mayoría de los días a la semana.



Actividades como caminar, hacer ejercicio sentado o yoga



El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP) es un programa que ha demostrado reducir a la mitad el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en las personas con prediabetes. Para encontrar un grupo de apoyo que le ayude a realizar y mantener cambios para evitar la diabetes, busque su proveedor local del DPP utilizando el enlace a continuación:



Directorio de Recursos para la Diabetes en Kentucky
<https://prd.chfs.ky.gov/KyDiabetesResources>

Programa de Control y Prevención de la Diabetes de Kentucky

Departamento para la Salud Pública Subdivisión, de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
502-564-7996



Kentucky Public Health

