

En Español

PRE-DIABETES





## Un Signo de Advertencia

---

### ¿Qué es la Pre-Diabetes?

La Pre-diabetes (antes se llamaba tolerancia disminuida a la glucosa) ocurre cuando los niveles de azúcar de una persona son más altos de lo normal pero no tan altos para que sea diabetes.

### ¿Porqué es importante la Pre-Diabetes?

Los estudios han mostrado que las personas con pre-diabetes probablemente van a sufrir de diabetes y de enfermedades del corazón. Es bueno saber que las personas con pre-diabetes pueden retrasar o prevenir la diabetes y las enfermedades del corazón con cambios en el estilo de vida.

### Metas Saludables:

- Menor nivel de azúcar en la sangre
- Presión arterial de 120/80 o menor
- Colesterol LDL menor de 100 mg/dl
- Colesterol HDL:  
más de 50 mg/dl (mujeres)  
más de 40 mg/dl (hombres)
- Triglicéridos menor de 150 mg/dl
- Actividad física de rutina
- Peso saludable

**Hable con su doctor sobre las maneras seguras de lograr estas metas.**

# Factores de Riesgo de la Diabetes

---

Pre-diabetes es un factor de riesgo para la diabetes. Cuanto más factores de riesgo usted tiene y cuanto más tiempo los tenga, más probable será que usted pueda sufrir de diabetes.

## Otros Factores de Riesgo Incluyen:

- Madre, padre, hermana o hermano con diabetes
- Exceso de Peso (un BMI de más de 25\*)
- 45 años o mayor
- Haber dado a luz a un bebé de 9 libras o de mayor peso o haber tenido diabetes de gestación
- Tener alta presión arterial o niveles de colesterol y de triglicéridos muy altos
- Ser Afro-Americano, Hispano Americano, Asiático-Americano, Nativo Americano, o Americano de las Islas del Pacífico
- Sufrir de PCOS (Enfermedad Poli-cística de los Ovarios)

\* Para calcular su Índice de Masa Física (BMI) hable con su profesional de cuidados de salud o vaya a este website:

[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/index.htm)

## Conozca los Números

---

**El análisis de plasma de glucosa en ayunas** mide la glucosa en su sangre después que usted ha pasado por lo menos 8 horas sin comer. Los resultados (en mg/dl):

- Menos de 100 es normal
- De 100 a 125 es pre-diabetes
- 126 o más es diabetes\*

\*Si se repite en 2 análisis separados

**El análisis de tolerancia a la glucosa oral** mide la glucosa en su sangre después que usted ha pasado por lo menos 8 horas sin comer y 2 horas después que usted haya bebido una bebida que contiene glucosa. Los resultados (en mg/dl):

- Menos de 140 es normal
- De 140 a 199 es pre-diabetes
- 200 o más es diabetes\*

\*Si se repite en 2 análisis separados

# ¿Qué puede hacer usted?

---

- Aprenda sobre la pre-diabetes y haga cambios para sentirse mejor, prevenir la diabetes y las enfermedades del corazón.
- Comience rutinas de actividades físicas tales como caminatas, con la aprobación de su proveedor de salud. Para mejorar su azúcar en la sangre es más importante hacer ejercicios regularmente que hacerlos rigurosamente.
- Coma alimentos saludables:
  - Seleccione bebidas sin calorías
  - Coma frutas moderadamente
  - Coma vegetales de todos colores – frescos, congelados, cocidos o en ensaladas
  - Coma menos pan, cereales, arroz, maíz, patatas blancas y bocados procesados
  - Seleccione dulces con menos frecuencia y cómalos en poca cantidad
  - Si tiene exceso de peso decida que comidas desea reducir para disminuir calorías
  - ¡Coma despacio y disfrute los sabores!
- Deje de fumar. Existe mucha ayuda disponible para ayudarlo.
- Hable sobre sus sentimientos y comparta esta información con su familia y sus amigos íntimos.
- Mantenga todas las visitas con su doctor y con sus exámenes físicos de rutina.

---

## Referencias:

Clinical Practice Recommendations 2011. *Diabetes Care*, 2011; 34, Supplement 1.

Third Report of the Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. National Cholesterol Education Program, 2002.

The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Hypertension*, 2003; 42:1206.

# Recursos de la Clínica Sansum

- **Clase sobre la Pre-Diabetes**

Aprenda más sobre la diabetes y sobre la alimentación para mejorar el azúcar en su sangre.

*Para información sobre la clase por favor llame a:*

(805) 737-8700 (Lompoc)

(805) 681-8976 (Santa Bárbara)

- **Clase para la Administración de su Peso**

Disfrute del éxito al perder peso.

*Para información sobre la clase por favor llame a:*

(805) 737-8700 (Lompoc)

(805) 681-8976 (Santa Bárbara)

- **Centro de Recursos para la Salud**

Tenga acceso a información confiable para todos los tópicos de la salud.

*Por favor llame o visite:*

Sansum Clinic Health Resource Center

215 Pesetas Lane, Santa Bárbara

[www.sansumclinic.org](http://www.sansumclinic.org)

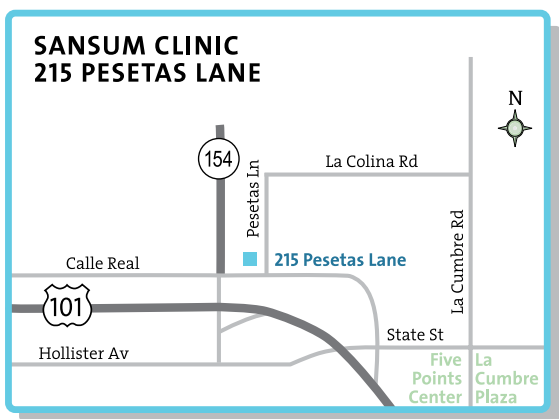
(805) 681-7672 ó (800) 281-4425 x7672

*También vea:*

- **Asociación Americana de la Diabetes**

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

(800) DIABETES



**Centro de Recursos de Salud**

215 Pesetas Lane, Santa Bárbara, CA 93110

(805) 681-7672 ó (800) 281-4425 x7672

Sansum Clinic es una organización del cuidado de salud sin fines de lucro que brinda una gama completa de cuidados de salud de calidad en nuestra comunidad.



Una Organización Sin Fines de Lucro  
P.O. Box 1200  
Santa Barbara, CA 93102-1200

*La Clínica Sansum es una Corporación de Beneficio al Público de California sin fines de lucro tipo 501 (c) (3) con clínicas localizadas desde Carpintería hasta Santa María y con más de 150 médicos afiliados, la cual está acreditada por el Instituto de Qualisad Médica.*

Rev. 3/11