

Recursos de Sansum Clinic

PROGRAMA BÁSICO PARA DIABETES O PREDIABETES

Para mayor información y para registrarse: www.sansumclinic.org/health-and-wellness o llame al 1-866-829-0909.

NUTRICIONISTAS DIETISTAS REGISTRADOS

Para mayor información, visite SansumClinic.org, o llame para pedir una cita: (805) 681-7522.

CENTRO DE RECURSOS SOBRE LA SALUD

Llame o visítenos para obtener respuestas confiables a todas las preguntas sobre su salud. Sansum Clinic, 215 Pesetas Lane, Santa Barbara (805) 681-7672.

Consulte también la página de la Asociación Americana de Diabetes, en www.diabetes.org o llame al 800-DIABETES.



Referencia: Standards of Medical Care in Diabetes 2018.
Diabetes Care, Volumen 41, Suplemento 1.

Prediabetes

*su llamada de atención
para prevenir la diabetes*



Sansum Clinic Centro de recursos sobre la salud

215 Pesetas Lane
Santa Barbara, CA 93105
(805) 681-7672
www.sansumclinic.org

 Haga clic en "Me gusta" en nuestra página en Facebook
facebook.com/sansumclinic

 Sigamos en Twitter
twitter.com/sansumclinic

 Vea nuestros últimos videos
youtube.com/sansumclinic

 Comparta fotos con nosotros en Instagram
instagram.com/sansumclinic

 Sigamos en LinkedIn
linkedin.com/company/sansum-clinic

Sansum Clinic es una corporación de beneficio público sin fines de lucro 501(c)(3) en California, acreditada por el Instituto de Calidad Médica.

Su llamada de atención para prevenir la diabetes

Una señal de advertencia

En la prediabetes el nivel de azúcar en sangre es mayor que el normal, pero no lo suficientemente alto como para constituir diabetes. Las personas con prediabetes probablemente desarrollen diabetes y cardiopatías, pero con cambios en el estilo de vida, es posible retardar o evitar que suceda. Explore estas sugerencias y aproveche los recursos que ofrece Sansum Clinic para gozar de buena salud.

OBJETIVOS SALUDABLES:

- Control del azúcar en sangre
- Presión arterial 120/80 o menos
- Colesterol LDL menos de 100 mg/dL
- Colesterol HDL más de 50 mg/dL para las mujeres y más de 40 mg/dL para los hombres
- Triglicéridos menos de 150 mg/dL
- Actividad física casi todos los días
- Peso saludable

Consulte a su médico sobre cómo alcanzar estos objetivos de forma segura.



Factores de riesgo para la diabetes

La prediabetes es un factor para la diabetes. Cuantos más factores de riesgo tenga y cuanto más tiempo se prolonguen, más probabilidades habrá de desarrollar diabetes.

OTROS FACTORES DE RIESGO:

- Madre, padre, hermanos con diabetes
- Sobrepeso, índice de masa corporal (IMC) mayor de 25. Verifique su IMC en [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/)
- No realizar actividad física
- Tener 45 años o más
- Haber dado a luz un bebé que haya pesado 9 libras (4 kilos) o más, o haber tenido diabetes gestacional
- Tener presión arterial alta, o un nivel muy alto de colesterol o de triglicéridos
- Ser afroamericano, hispano americano, asiático americano, nativo americano, o isleño del Pacífico americano
- Tener el síndrome del ovario poliquístico

Sepa los valores

DIABETES El nivel de glucosa en plasma en ayunas es superior o igual a 126 mg/dL. A1C es superior o igual a 6.5%

PREDIABETES El nivel de glucosa en plasma en ayunas está entre 100 y 125 mg/dL. A1C está entre 5.7% y 6.4%

NORMAL El nivel de glucosa en plasma en ayunas es menor de 100 mg/dL. A1C es menor de 5.7%

¿Qué puede hacer?

Infórmese sobre la prediabetes. Haga cambios para sentirse lo mejor posible y prevenir la diabetes y las cardiopatías. Algunos consejos:

- Haga actividad casi todos los días, con autorización de su médico. Para mejorar el nivel del azúcar en sangre es más

importante realizar ejercicio con regularidad que realizarlo enérgicamente. Las caminatas luego de las comidas también mejoran el nivel del azúcar en sangre.

- Elija bebidas sin calorías. Buenas opciones: agua, agua mineral con gas, agua saborizada, te o café sin azúcar, o soda sin azúcar.
- Disfrute de más vegetales y ensaladas. Incluya vegetales en cada comida. Llene la mitad de su plato con vegetales. Intente consumir vegetales como snacks.
- Limite la cantidad de fruta que consume. Elija una fruta para acompañar una comida o un snack. Puede ser una manzana pequeña, media banana o 15 uvas. Son buenas opciones tanto frescas como congeladas o enlatadas sin azúcar agregada.
- Consuma únicamente pequeñas porciones de pan, granos, papas, maíz, chicharos y otros vegetales con almidón. Elija alimentos ricos en fibra, como los granos 100% integrales, el trigo 100% integral, avena integral, tortilla de maíz, arroz integral o frijoles.
- Elija dulces no muy seguidos y en pequeñas porciones. Pruebe consumir un yogur o un helado pequeño sin azúcar agregada como algo especial de vez en cuando.
- Si tiene sobrepeso, reduzca las porciones y busque formas de disminuir las calorías.
- Coma lentamente y disfrute los sabores de su comida.
- Deje de fumar. Existen muchas ayudas para usted.
- Comparta esta información con familiares y amigos. Comparta sus sentimientos, también.
- Consulte a su médico regularmente y haga los exámenes que le recomiende

