

Prediabetes (Spanish)

Note to the Health Care Professional: Topics in this handout are discussed in Chapter 5 of the *American Dietetic Association Guide to Diabetes Medical Nutrition Therapy and Education* (1). This handout also adapts two charts from the National Diabetes Education Program publication *Small Steps, Big Rewards* (2): the table with values for fasting blood glucose and 2-hour oral glucose tolerance tests and the at-risk weight chart.

When counseling clients with prediabetes, consider the following strategies:

- Explaining that clients have an opportunity to prevent diabetes
- Discussing lifestyle and behavior change interventions that have been effective in preventing type 2 diabetes in high-risk individuals
- Helping clients set action-oriented, realistic goals that they are confident they can achieve
- Assessing which types of community support and programs are available for clients

References

1. Wylie-Rosett J, Delahanty LM. Diabetes prevention. In: Ross TA, Boucher JL, O'Connell BS, eds. *American Dietetic Association Guide to Diabetes Medical Nutrition Therapy and Education*. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2005:49-58.
2. National Diabetes Education Program. *Small Steps, Big Rewards: Your Game Plan to Prevent Type 2 Diabetes*. http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/GP_Booklet.pdf. Accessed September 10, 2007.

Prediabetes

¿Qué es la prediabetes?

Si usted tiene prediabetes, corre peligro de desarrollar diabetes de tipo 2. La diabetes de tipo 2 es una enfermedad de por vida. Si no se le da tratamiento, puede dañar los riñones, los nervios y los ojos. Las personas que tienen diabetes de tipo 2 tienen también mayores probabilidades que las personas que no tienen diabetes de tener problemas del corazón o un derrame cerebral.

El cuarenta por ciento de los adultos en los Estados Unidos que tienen entre 40 y 74 años de edad tienen prediabetes.

Pruebas para la prediabetes

Los médicos tienen dos formas de detectar la prediabetes.

- **Prueba de glucemia en ayunas (FGB por sus siglas en inglés):** En este examen, usted no come nada durante un período de 8 a 12 horas antes de que el médico verifique la cantidad de glucosa en su sangre.
- **Prueba oral de tolerancia a la glucosa de 2 horas (OGTT por sus siglas en inglés):** En esta prueba usted toma una bebida de glucosa después de no haber comido de 8 a 12 horas. Se verifica entonces el nivel de glucosa en su sangre 2 horas más tarde.

La tabla de *Niveles de glucosa en la sangre* indica los números correspondientes al nivel de glucosa en la sangre en casos de niveles normales de glucosa en la sangre, prediabetes y diabetes de tipo 2.

Niveles de glucosa en la sangre

	Prueba de glucemia en ayunas	Prueba oral de tolerancia a la glucosa de 2 horas
Prediabetes	de 100 a 125 mg/dL	de 140 a 199 mg/dL
Diabetes	126 mg/dL o más	Más de 200 mg/dL
Normal	Menos de 100 mg/dL	Menos de 140 mg/dL



¿Quién debe someterse a pruebas?

Las tablas de *Riesgo por Peso* puede ayudarlo a reconocer si usted debe someterse a pruebas de prediabetes.

1. Mida su altura y su peso.
2. Fíjese en la columna en que aparece su peso. Asegúrese de usar la tabla que indique los valores para su grupo étnico.
3. Fíjese en el peso que aparece en la misma hilera que su altura. Usted corre peligro si su peso es igual o más alto en comparación al peso que indique la tabla. Por ejemplo, un peso de 128 libras o más es peligroso si se trata de norteamericanos de origen asiático que sean de 5 pies de altura.
4. Usted debe someterse a pruebas de prediabetes si tiene 45 o más años de edad y si tiene un peso peligroso.
5. Si es menor de 45 años y tiene un peso peligroso, fíjese en la lista de *Factores de riesgo para la prediabetes*. Necesita someterse a pruebas si tiene uno o más factores de riesgo.



Tablas de Riesgo por Peso

Si no es norteamericano de origen asiático o de las islas del Pacífico	
Índice de masa corporal peligroso ≥ 25	
Altura	Peso
4'10"	119
4'11"	124
5'0"	128
5'1"	132
5'2"	136
5'3"	141
5'4"	145
5'5"	150
5'6"	155
5'7"	159
5'8"	164
5'9"	169
5'10"	174
5'11"	179
6'0"	184
6'1"	189
6'2"	194
6'3"	200
6'4"	205

Si es norteamericano de origen asiático	
Índice de masa corporal peligroso ≥ 23	
Altura	Peso
4'10"	110
4'11"	114
5'0"	118
5'1"	122
5'2"	126
5'3"	130
5'4"	134
5'5"	138
5'6"	142
5'7"	146
5'8"	151
5'9"	155
5'10"	160
5'11"	165
6'0"	169
6'1"	174
6'2"	179
6'3"	184
6'4"	189

Si es de las islas del Pacífico	
Índice de masa corporal peligroso ≥ 26	
Altura	Peso
4'10"	124
4'11"	128
5'0"	133
5'1"	137
5'2"	142
5'3"	146
5'4"	151
5'5"	156
5'6"	161
5'7"	166
5'8"	171
5'9"	176
5'10"	181
5'11"	186
6'0"	191
6'1"	197
6'2"	202
6'3"	208
6'4"	213

Factores de riesgo para la prediabetes

- Su madre, padre, hermano o hermana tiene diabetes.
- Su presión sanguínea está por encima de los 140/90 mm Hg.
- Su lipoproteína de alta densidad (colesterol bueno) está por debajo de los 35 mg/dL.
- Sus triglicéridos están por encima de los 250 mg/dL.
- Usted participa poco en actividades físicas.
- Usted es afroamericano, indio americano, americano de origen asiático o de las islas del Pacífico o de descendencia latina.
- La piel alrededor de su cuello o axilas se ve sucia aunque la haya lavado.
- Tiene problemas en los vasos sanguíneos del corazón, del cerebro o de las piernas.
- Usted es mujer y tiene antecedentes de diabetes gestacional, dio a luz a un bebé que pesaba más de 9 libras o tiene antecedentes de poliquistosis ovárica (PCOS por sus siglas en inglés).

El modo de reducir el riesgo de contraer diabetes de tipo 2

Si usted tiene prediabetes, puede reducir el riesgo de contraer diabetes de tipo 2 manteniéndose activo por lo menos 30 minutos al día por lo menos 5 días a la semana.

Además, si tiene prediabetes y está en sobrepeso, puede reducir el riesgo de contraer diabetes de tipo 2 perdiendo del 5% al 10% de su peso. (Lo que significa una reducción de 10 a 20 libras de peso para las personas que pesen 200 libras.)

Los beneficios de mantenerse activo

La actividad física regular ofrece muchos beneficios. Mantenerse activo 30 minutos al día por lo menos 5 días a la semana lo ayudaría a:

- Mantener saludable el corazón y los huesos fuertes.
- Controlar el peso.
- Fortalecer los músculos.
- Combatir el estrés.
- ¡Sentirse mejor!

Antes de empezar

Para ir a lo seguro, hable con su médico antes de empezar un plan de ejercicios. Juntos pueden decidir qué actividades le convienen a usted.

Consejos para mantenerse activo

- Empiece poco a poco si no se ha mantenido activo físicamente por mucho tiempo. Esté activo durante 10 minutos tres o cuatro veces a la semana. Todas las semanas, agregue uno o dos minutos al tiempo de actividad. Aumente el tiempo poco a poco hasta llegar a 30 minutos al día por lo menos 5 días a la semana.
- A la mayoría de las personas les gusta caminar. Trate de caminar durante 15 minutos por la mañana y 15 minutos más tarde después del almuerzo o de la cena. Vea el recuadro de *Actividades que se pueden tratar* para leer acerca de otras ideas.

Actividades que se pueden tratar

- Correr en bicicleta
- Limpiar la casa
- Lavar el automóvil
- Trabajar en el jardín
- Pasear el perro
- Barrer las hojas con un rastrillo
- Practicar ejercicios aeróbicos acuáticos
- Practicar yoga
- Bailar



- Si se siente cansado algún día, intente mantenerse activo durante 10 minutos. Un poco de actividad es mejor que ninguna. ¡Cada minuto cuenta!



La pérdida de peso

Ya está dispuesto a empezar su plan de pérdida de peso. Pero, ¿exactamente cómo es que usted va a perder del 5% al 10% de su peso? Para perder peso sin correr peligro:

- Empiece con metas simples que se centren en el comportamiento. Quizá sea bueno que camine durante 20 minutos, cuatro veces por semana. Otra posible meta sería comer vegetales crudos a modo de refrigerio (snack) por las noches, tres veces por semana.
- Asegúrese de fijarse metas que usted considere poder lograr.
- Pierda peso lentamente. Trate de no perder más peso que de $\frac{1}{2}$ a 1 libra por semana.
- Manténgase activo. (Vea los consejos de este folleto acerca de cómo mantenerse activo.)

Consejos para recortar calorías

- Trate de recortar un tercio del tamaño de sus comidas y de sus refrigerios.
- Cambie de las gaseosas regulares a agua o a bebidas de dieta.
- No tenga en la casa alimentos con alto contenido de calorías como lo son las galletas, los chips (totopos o papitas) y el helado. Cuando quiera un antojito, vaya a la tienda y compre uno del tamaño de una sola porción.
- Deléitese con leches, yogures y quesos bajos en grasa o descremados.
- Satisfaga el hambre con vegetales y frutas.
- En el almuerzo y en la cena, llene la mitad de su plato con verduras (vegetales) sin almidón (ver lista) o con una ensalada de hojas verdes.

Tipos de verduras (vegetales)

sin almidón

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| • Espárragos | • Lechuga |
| • Remolachas (betabeles) | • Hongos (champiñones) |
| • Brócoli (brécol) | • Cebollas |
| • Col (repollo) | • Pimientos verdes, rojos o amarillos |
| • Zanahorias | • Espinaca |
| • Coliflor | • Tomates (jitomates) |
| • Apio | • Calabacín (zucchini) |
| • Pepino | |
| • Ejotes (habichuelas verdes) | |

Otras sugerencias para perder peso exitosamente

- Utilice un cuaderno para anotar cómo progresa. Apunte lo que coma y beba todos los días. Anote además la cantidad de minutos que se mantenga activo todos los días. Una vez por semana, verifique su peso y las medidas de su cintura y cadera.
- Pida ayuda y apoyo con regularidad. Reúnase con su dietista registrado, únase a un grupo de apoyo o pídale a un amigo que lo mantenga por buen camino.
- Busque maneras de seleccionar alimentos saludables y de mantenerse activo cuando esté fuera del hogar.
- Sepa qué hacer cuando coma demasiado. Por ejemplo, a muchas personas les pasa que comen demasiado en las fiestas. Si toma un refrigerio antes de ir a la fiesta, tal vez no tenga tanta hambre al llegar. Solamente tome bebidas sin calorías o bajas en calorías. Baile y hable en vez de comer. Traiga una bandeja de vegetales o de frutas troceadas para asegurarse de que tenga alimentos saludables para picar.