

Es fácil entender por qué tantas personas subestiman las consecuencias de la prediabetes. Después de todo, el nombre pareciera implicar que las personas todavía están bien. Sin embargo, las personas con prediabetes ya están experimentando un daño real en su corazón debido al nivel constante de azúcar en sangre más alto que el normal. También es más probable que desarrollen diabetes tipo 2 en los siguientes cinco años.

La diabetes tipo 2 es la séptima causa principal de muerte en los EE. UU. e implica consecuencias graves como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal, enfermedad de Alzheimer y ceguera. Incluso usted puede perder las piernas, los pies o los dedos de los pies. Además puede ser una enfermedad cara, ya que los costos de los cuidados de la salud son prácticamente el doble para las personas con diabetes tipo 2.

Incluso cuando la enfermedad está bien manejada, la diabetes tipo 2 puede hacerlo vulnerable a infecciones virales y bacterianas, incluido el resfriado, la gripe y el [COVID-19](#). En Wisconsin aproximadamente 1 de cada 10 adultos ha sido diagnosticado con diabetes y el 34% tiene prediabetes— sin embargo, casi el 22% de esas personas no han sido diagnosticadas.

La buena noticia es que, es posible tomar el control de su salud y usted no está solo para aprender a hacerlo. El apoyo de sus seres queridos, la orientación de un proveedor confiable de cuidados de la salud y los programas para desarrollar un cambio de estilo de vida, disponibles en su comunidad pueden entregarle las herramientas que necesita para revertir la prediabetes.



Puede prevenir y revertir la prediabetes

¿Cuál es el primer paso? Averiguar si está en riesgo. Realice la [prueba de riesgo de diabetes de un minuto](#) para conocer si su historial médico, hábitos diarios y otras características personales conllevan un mayor riesgo de prediabetes. Una vez que conozca su nivel de riesgo, puede dar el siguiente paso hacia una mejor salud.

[tabs]

Estoy en riesgo de prediabetes

Reduzca su riesgo de prediabetes

Solo su médico le puede diagnosticar diabetes o prediabetes. Si tiene uno o más factores de riesgo de prediabetes, no espere hasta desarrollar síntomas. Tome acciones de inmediato.

- Hable con su médico sobre la posibilidad de hacerse una prueba simple de azúcar en sangre.
- [Evalúe](#) cómo se alimenta y cuánta actividad física desarrolla cada semana.
- Intente agregar algunos [hábitos saludables](#) nuevos a su rutina diaria.
- Si es necesario, establezca una meta de pérdida de peso razonable y segura con la ayuda de su médico o proveedor de cuidados de la salud.
- Encuentre personas y programas que apoyen su progreso.

Recursos

- Alimentación saludable: [Comience de manera simple con MyPlate](#)
- [Alimentación saludable dentro de su presupuesto](#)
- [Suma la actividad física a tu vida](#)
- [Superando las barreras para la actividad física](#)
- [Cómo entender lo que significa la presión arterial alta](#)
- [Prevención y control del colesterol alto](#)
- [Línea telefónica para dejar de fumar de Wisconsin](#)
- [Consejos para los padres: Ideas para ayudar a los niños a mantener un peso saludable](#)

Va en camino para prevenir la diabetes tipo 2



Tengo prediabetes

Qué hacer después del diagnóstico

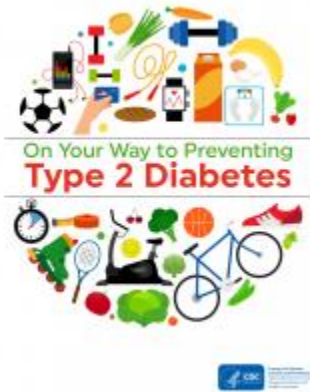
Ahora que recibió el diagnóstico puede comenzar a tomar decisiones informadas sobre su salud. Haga esos pequeños pero importantes cambios en su estilo de vida que pueden mejorar sus niveles de azúcar en la sangre y prevenir la diabetes tipo 2.

- Siga las indicaciones de su médico, coma sano y haga ejercicio.
- Hable con sus amigos y familiares sobre su condición y pídale su apoyo.
- Averigüe si hay opciones gratuitas o de bajo costo (programas de cambio de estilo de vida) en su comunidad.
- Acceda a organizaciones y grupos de apoyo en línea para la prevención de la diabetes.
- Haga parte de su rutina monitorear su progreso en casa y con su equipo de cuidados de la salud.

Recursos

- Alimentación saludable: [Comience de manera simple con MyPlate](#)
- [Alimentación saludable dentro de su presupuesto](#)
- [Suma la actividad física a tu vida](#)
- [Superando las barreras para la actividad física](#)
- [Cómo entender lo que significa la presión arterial alta](#)
- [Prevención y control del colesterol alto](#)
- [Línea telefónica para dejar de fumar de Wisconsin](#)
- [Consejos para los padres: Ideas para ayudar a los niños a mantener un peso saludable](#)

[Va en camino para prevenir la diabetes tipo 2](#)



[/tabs]

Únase a un programa de cambio de estilo de vida para la prevención de la diabetes

No siempre es fácil hacer cambios positivos en sus hábitos diarios, pero no tiene que hacerlo solo. El National Diabetes Prevention Program (Programa Nacional de Prevención de la Diabetes), una iniciativa reconocida por los CDC, es un programa con resultados comprobados de cambio de estilo de vida que puede ayudarle.



"¿Qué es eso, exactamente?"

No es una dieta de moda pasajera ni nadie le entregará una lista de metas gigantescas para luego dejarlo solo en su camino. En su lugar, los programas de cambio de estilo de vida para la prevención de la diabetes:

- Incluyen un plan de estudios de un año de duración aprobado por los CDC que cuenta con lecciones y recursos que le ayudarán a realizar cambios saludables y manejables.
 - Son dirigidos por un entrenador capacitado de estilo de vida de su comunidad, quien le ayudará a aprender nuevas habilidades y a mantenerle motivado/a.
 - Están formados por un grupo solidario de personas que también están comprometidas con la formación de hábitos más saludables.
-



"¿Por qué debería unirme?"

Los estudios han demostrado que las personas con prediabetes que participan en un programa estructurado de cambio de estilo de vida pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en un 58% y hasta en un 71% si tienen más de 60 años. Además de reducir el riesgo de diabetes tipo 2, los programas de cambio de estilo de vida para la prevención de la diabetes pueden:

- Reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.
 - Mejorar la salud en general.
 - Aumentar los niveles de energía y reducir el estrés.
-



"¿Cómo empiezo?"

Hay varias formas de encontrar el Lifestyle Change Program (Programa de cambio de estilo de vida) adecuado para usted.

- Elija un programa de aprendizaje en persona, en línea o a distancia en el mapa que se muestra abajo.
- Envíe un correo electrónico o pregunte a su empleador si ofrece algún Lifestyle Change Program (Programa de cambio de estilo de vida) a través del seguro médico.
- Revise los criterios de aceptación de referencias del Lifestyle Change Program (Programa de cambio de estilo de vida).

Encuentre un programa cerca de usted

Muchas organizaciones en Wisconsin ofrecen programas de prevención de la diabetes gratuitos, de bajo costo y asequibles reconocidos por los CDC, en persona, a distancia y en línea. ¿Está interesado/a en participar? Puede unirse por su cuenta o pedirle a su médico que lo refiera a un programa en su área; además, algunos empleadores y proveedores de seguros médicos también pueden apoyar su participación. Use el mapa que se encuentra en la [página en inglés](#) para explorar los programas de Wisconsin según la ubicación y la forma de aprendizaje que desee (en línea, en persona, etc.), luego obtenga acceso a la información de contacto de los programas que mejor se adapten a sus necesidades.