



Es probable que 1 de cada 3 de sus pacientes adultos esté en riesgo de prediabetes o camino a desarrollar diabetes tipo 2. La mayoría de las personas no saben que tienen prediabetes o que se trata de una condición grave.

La buena noticia es que, los proveedores de cuidados de la salud como usted pueden cambiar esto. Las palabras y consejos de un proveedor confiable de cuidados de la salud pueden tener un impacto significativo cuando se busca que un paciente tome acción. Cuando ayuda a los pacientes a entender los resultados de salud negativos asociados a la prediabetes —es decir, cuando usted recomienda hábitos saludables y refiere a las personas en riesgo a un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) (CDC)— usted entrega a los pacientes las herramientas necesarias para prevenir la diabetes tipo 2.

## **Lo que puede hacer para ayudar**

A continuación, se describen algunas formas en las que los proveedores, como usted, pueden ayudar a los pacientes que están en riesgo de prediabetes.

---



### **Identifique a los pacientes en riesgo**

Los pacientes pueden tener prediabetes durante años sin evidenciar síntomas. Por este motivo es importante que incentive a los pacientes que presentan uno o más factores de riesgo a que se hagan la [prueba de riesgo de diabetes de un minuto](#). Estos factores pueden incluir antecedentes de diabetes en la familia, o diabetes gestacional, sobrepeso o inactividad física. Recuerde, el BMI está arraigado en la discriminación, el racismo y la eugenesia. Como resultado, este indicador solo puede entregar un panorama limitado de la salud general o el nivel de actividad de una persona. Por lo tanto, tómese el tiempo para hablar sobre la salud integral del paciente cuando evalúe el riesgo.

- Evalúe todos los factores de riesgo.
- Determine si el BMI es igual o mayor a 25.
- Determine si el paciente se ha realizado una prueba de diagnóstico durante el último año.



### **Hable con los pacientes sobre la prueba de detección**

Si está tratando a un paciente con alto riesgo de prediabetes, puede ser el momento de evaluarlo para determinar si los niveles de azúcar en sangre se encuentran más altos que lo normal. Investigue los resultados de pruebas dentro de los siguientes intervalos de prediabetes:

- Hemoglobina A1C de 5.7 a 6.4% o
  - Glucosa sanguínea en ayunas de 100-125 mg/dL o
  - Glucosa sanguínea después de dos horas (después de una carga de glucosa de 75 gramos) de 140-199 mg/dL
- 



**Ayude a los pacientes a realizar cambios en su estilo de vida**

Comience hablando con sus pacientes sobre su entorno, experiencias y otros factores cotidianos que pueden afectar sus oportunidades para tener una buena salud. Basándose en la situación de cada uno de los pacientes, ayúdelos a conectarse con herramientas y recursos funcionales para cada caso, incluido un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC en su comunidad. Es más probable que los pacientes se unan y tengan éxito cuando su proveedor escucha y recomienda un programa que considera todos los factores sociales determinantes en su salud. Los criterios para estos programas incluyen:

- Tener 18 años o más, y
  - El BMI más reciente debe ser igual o superior a 25, y
  - Un resultado positivo en la prueba de diagnóstico en los últimos 12 meses, o
  - Historia de diabetes mellitus gestacional, o
  - Un resultado de alto riesgo en la [prueba de riesgo de prediabetes](#), y
  - No estar embarazada y no debe haber recibido previamente un diagnóstico de diabetes tipo 1 o 2
-



### **Mantenga el seguimiento de los pacientes**

Tenga conversaciones regulares con los pacientes sobre su diagnóstico, la salud del azúcar en la sangre y las elecciones de estilo de vida. La relación a largo plazo de los pacientes con usted les ayudará a mantener su éxito por mucho tiempo desde que revierten la prediabetes o completan el programa.

- Utilice un enfoque de entrevista motivacional, que incluya no juzgar el peso y el BMI.
- Anímelos a comenzar de a poco y a establecer metas realistas para mejorar la nutrición, aumentar la actividad física y reducir el estrés.
- Provea kits de herramientas centrados en el paciente, como la guía (PDF) [Va en camino para prevenir la diabetes tipo 2 de los CDC](#) para que tengan material de orientación entre las citas.
- Ayude a los pacientes a encontrar un Lifestyle Change Program (Programa de cambio de estilo de vida) que se adapte a sus necesidades específicas.