

Sugerencias y recursos

# Prediabetes 101

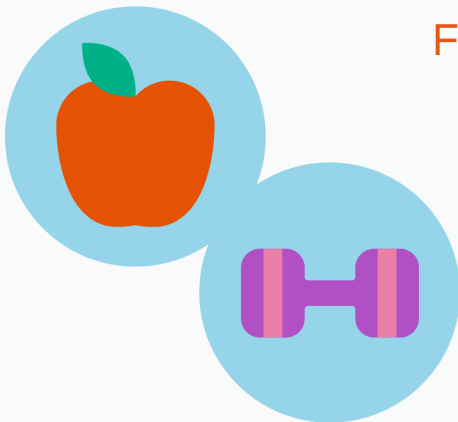


## Prediabetes = Prevenir la diabetes

Con la prediabetes, los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para un diagnóstico de diabetes tipo 2.

La prediabetes es algo importante y a menudo pasa desapercibida. Se puede tener prediabetes durante años sin presentar síntomas. Sin embargo, las personas con prediabetes corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

96 millones de adultos estadounidenses padecen prediabetes.



## Formas de prevenir la diabetes:

Pierda una cantidad modesta de peso y realice una actividad física regular, y su riesgo disminuirá. Una pérdida de peso modesta significa entre el 5% y el 7% del peso corporal, es decir, entre 10 y 14 libras para una persona de 200 libras. Actividad física regular significa realizar al menos 150 minutos a la semana de caminata a paso ligero o actividad similar. Eso son sólo 30 minutos al día, cinco días a la semana.

¡CommunityHealth está aquí para usted! Hable con su equipo médico sobre más formas de controlar su diabetes y le pondrá en contacto con recursos.

Para más información, visite: <https://www.cdc.gov/diabetes>

Source: CDC, 2022