



Los pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia en la prevención de la diabetes



Consumir más frutas y verduras y menos meriendas con azúcar ayuda a combatir la diabetes.

(NAPSA)—La prediabetes es una afección médica grave que, si no se trata, puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Sin embargo, la buena noticia es que, al hacer algunos cambios saludables en el estilo de vida, se puede controlar o incluso revertir la prediabetes y reducir la probabilidad de que se convierta en diabetes tipo 2.

La prediabetes afecta aproximadamente a 88 millones de adultos en los Estados Unidos y se presenta cuando la concentración de glucosa en la sangre, también conocida como azúcar en sangre, es más alta de lo que se considera normal y recomendado, pero no lo suficientemente alta como para un diagnóstico de diabetes tipo 2. La mayoría de las personas con prediabetes no sabe que la tiene y, por lo general, no presenta síntomas. Las personas con factores de riesgo de prediabetes incluyen aquellas que tienen sobrepeso o son obesas, son mayores de 45 años, tienen un padre o hermano con diabetes o tienen ciertos antecedentes raciales y étnicos.

“Es importante que las personas con factores de riesgo de prediabetes sepan si tienen la afección”, indica el Dr. Griffin P. Rodgers, director del NIDDK. “Incluso los pequeños pasos para mejorar la salud y controlar la prediabetes pueden marcar una gran diferencia en la reducción del riesgo de diabetes tipo 2”.

Afortunadamente, hacer algunos cambios saludables en el estilo de vida puede ayudar a las personas con prediabetes a mejorar su salud y a evitar o retrasar la diabetes tipo 2. He aquí algunos pasos que puede dar:

- Pídale a su médico que le haga una prueba de glucosa en sangre para saber si tiene prediabetes. Debe hacerse una prueba de prediabetes si tiene sobrepeso o es obeso, y tiene uno o más factores de riesgo de diabetes.
- Si necesita adelgazar, trate de enfocarse en a la vez una pequeña cantidad de peso. El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) del NIDDK encontró que las personas que se esforzaron por hacer cambios en el estilo de vida para adelgazar, como aumentar la actividad física y tener una alimentación sana, podrían reducir drásticamente su riesgo de diabetes tipo 2. Los resultados

de este programa ayudaron a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a crear el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (www.cdc.gov/diabetes/prevention), un programa de estilo de vida para personas en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 disponible en todo el país.

- Vuélvase más activo físicamente haciendo caminatas cortas diarias, o trate de participar en actividades y pasatiempos divertidos como bailar, jugar con su familia o amigos o montar en bicicleta.
- Trate de pasar menos tiempo sentado y mirando televisión, jugando videojuegos o usando las redes sociales.
- Cambie las meriendas dulces por frutas, verduras o nueces saludables, o trate de cambiar el pan y el arroz blanco por opciones con alto contenido de fibra, como pan y arroz integral.
- Lleve un diario de comidas y bebidas o use una aplicación de teléfono inteligente para hacer seguimiento de lo que come y bebe. Esto puede ayudarle a ver cuándo tiende a comer en exceso o a consumir alimentos y bebidas con alto contenido de grasas o calorías.
- Si fuma, debe dejar de hacerlo. Consulte con su médico o visite <https://smokefree.gov/> para obtener herramientas y recomendaciones para dejar de fumar.
- Trate de dormir por lo menos 7 horas cada noche.
- Dé otros pasos para mantenerse sano. Por ejemplo, ponerse la vacuna contra el COVID-19 (y la vacuna de refuerzo, si es elegible) y las vacunas contra la gripe es muy importante, especialmente para las personas que podrían tener más probabilidad de enfermarse por COVID-19, como los adultos mayores y las personas que ya tienen diabetes, obesidad o enfermedad cardíaca, las cuales se consideran afecciones crónicas.

No es necesario que haga todos estos cambios a la vez. Cualquier paso que pueda dar para estar más sano es un paso en la dirección correcta. No tema pedirle apoyo a su médico o a sus seres queridos. Usted no está solo en este recorrido.

Para obtener más información sobre la prediabetes y la diabetes, visite el sitio web del NIDDK en www.niddk.nih.gov.