

Pre- Diabetes. ESTOY EN RIESGO?

1 en 3 adultos en los E.U. tiene pre-diabetes. Muchos de ellos no lo saben. Es usted uno de ellos?

¿Que es pre-diabetes?

Tener pre -diabetes significa tener el azúcar en la sangre (glucosa) más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alta para ser diagnosticado con diabetes. Pero cerca del 90% de adultos que tienen pre-diabetes no lo saben!

Usted puede que tenga pre-diabetes y estar en riesgo de tener diabetes tipo 2 si:

- tiene 45 años o mas
- tiene sobre peso o es obeso
- tiene familiares con diabetes tipo 2
- tiene presión arterial alta
- Es relativamente inactivo. Hace ejercicio menos de tres veces en la semana
- Tuvo diabetes mientras estaba embarazada o dio a luz a un hijo de más de 9 libras

La pre- diabetes puede llevarlo a serios problemas de salud.

Si usted tiene pre-diabetes y no mejora su estilo de vida, como bajar de peso, incrementar la actividad física, usted puede desarrollar diabetes tipo 2 en cinco años.

La diabetes tipo 2 es una condición seria que lo puede llevar a problemas de salud como:

- ataque de corazón
- derrame cerebral
- ceguera
- insuficiencia renal
- amputación de pies, dedos y hasta las piernas!

¿Que puede hacer?

si quiere saber si tiene pre-diabetes, tome el quiz "**para la detección de la pre-diabetes**" que aparece en esta edición de *la revista La Reina* para saber si esta en riesgo; haga una cita con su médico para hacer un examen de glucosa. Si en los resultados del quiz o en el examen de glucosa sale que tiene pre-diabetes hable con su medico las maneras de prevenir diabetes tipo 2 lo más pronto posible.

Si tiene pre-diabetes, disminuya el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a la mitad comiendo alimentos saludables y haciendo actividad física. Para obtener información acerca de los factores de riesgo, las maneras como se puede controlar la enfermedad y las complicaciones de la diabetes. Visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/> o llame a Ana Coppola al 323-5227.