

## ¿Cuál es la diferencia entre prediabetes y diabetes?

La diferencia entre prediabetes y diabetes está en cuán altos están los niveles de azúcar en la sangre. La prediabetes es cuando sus niveles de azúcar (o glucosa) en la sangre están más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos para que se le diagnostique diabetes tipo 2. Consulte la tabla en la página 2 para ver los niveles. ¿Sabía que alrededor de 79 millones de estadounidenses adultos de 20 años en adelante tienen prediabetes?

## ¿Qué ocurre dentro de su cuerpo?

Una afección llamada resistencia a la insulina aumenta el riesgo de desarrollar tanto prediabetes como diabetes tipo 2. La insulina es una hormona producida por el páncreas, una gran glándula detrás del estómago. La insulina ayuda al azúcar de los alimentos a desplazarse de la sangre a las células del cuerpo. Sus células necesitan azúcar para tener energía. El azúcar de los alimentos puede provenir de comidas y bebidas dulces, como caramelos, tartas, galletas, pasteles y gaseosas, o de carbohidratos como almidón, frutas y leche que se transforman en azúcar.

Cuando usted tiene resistencia a la insulina, su cuerpo produce insulina pero no la usa de manera efectiva. Entonces el azúcar se acumula en la sangre, lo que puede provocar prediabetes o diabetes tipo 2. La mayoría de las personas con resistencia a la insulina no saben que la tienen durante muchos años, hasta que se convierte en diabetes tipo 2. Pero la buena noticia es que si las personas descubren de manera temprana que tienen resistencia a la insulina, posiblemente puedan demorar la progresión hacia la diabetes tipo 2. Vea el recuadro en la página 2 para descubrir cómo hacerlo.

## ¿Quiénes tienen riesgo?

Estos son algunos de los factores de riesgo para la prediabetes y la diabetes:

### Factores que se pueden controlar

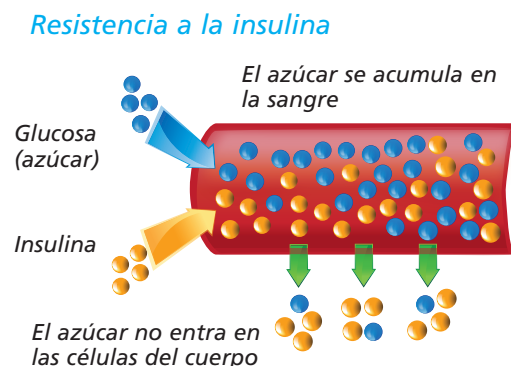
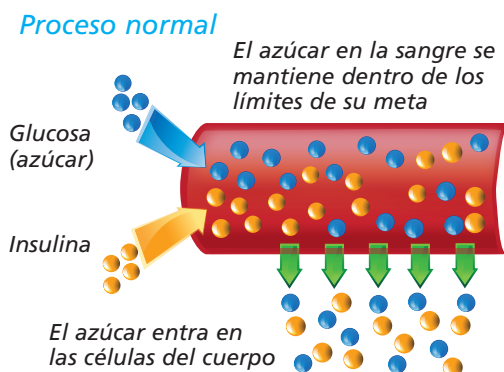
- Tener sobrepeso
- Tener alta presión sanguínea
- Tener bajo el colesterol HDL y altos los triglicéridos (grasas en sangre)



### Factores que no se pueden modificar

- Tener 45 años o más
- Tener antecedentes familiares de diabetes
- Tener antecedentes de diabetes gestacional o de dar a luz un bebé con un peso superior a las 9 libras (4 kg)
- Pertener a un grupo étnico con alto riesgo de diabetes, como los nativos americanos, los afroamericanos, los hispanos o los asiáticos

Es importante conversar sobre sus factores de riesgo con su médico. Si piensa que puede tener riesgo de prediabetes, visite a su médico para que le realice una prueba.



# Prediabetes y diabetes

## ¿Cómo se diagnostica la prediabetes?

Usted puede tener prediabetes sin tener ningún síntoma. La prediabetes se detecta con una de las siguientes pruebas:

### ■ Prueba de glucosa plasmática en ayunas (FPG)

—Mide el azúcar en la sangre cuando no ha comido nada durante al menos 8 horas



### ■ Prueba de tolerancia a la glucosa (GTT)

—Mide el azúcar en la sangre después de no haber comido nada durante al menos 8 horas y 2 horas después de beber una solución azucarada provista por su médico o laboratorio

### ■ A1C

—Mide su promedio estimado de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses

Su médico analizará estos valores para diagnosticar prediabetes y diabetes:

	Prediabetes	Diabetes
FPG	100–125 mg/dL	126 mg/dL o más alto
GTT	140–199 mg/dL	200 mg/dL o más alto
A1C	5.7%–6.4%	6.5% o más alto

Adapted from the American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2015. *Diabetes Care*. 2015;38(suppl 1):S1-S93.

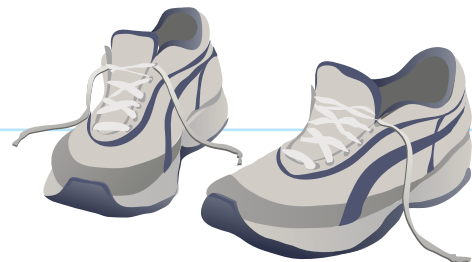
## ¿Cómo puede reducir su riesgo de prediabetes?

No hay medicamentos aprobados por la FDA para tratar la prediabetes. Si tiene prediabetes, su azúcar en la sangre debe ser controlada una vez al año para descartar diabetes tipo 2. Según la Asociación Americana de la Diabetes (ADA), si sus niveles de azúcar en la sangre son normales debe hacérselos controlar cada 3 años, o más seguido si su médico así lo recomienda.

La prediabetes no se convierte automáticamente en diabetes tipo 2. Puede tomar medidas para reducir su riesgo.

La Asociación Americana de la Diabetes dice que puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2:

- Perdiendo sólo el 7% de su peso corporal (o 15 libras [7 kilos] si pesa 200 libras [90 kilos])
- Haciendo actividad física moderada (como caminatas enérgicas) durante 30 minutos al día, 5 días a la semana



Para más información, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga el folleto en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2016 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. USA15PCT01170 Enero de 2016 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

