

PREDIABETES

¿PODRÍA
TENERLA?

84.1
MILLONES

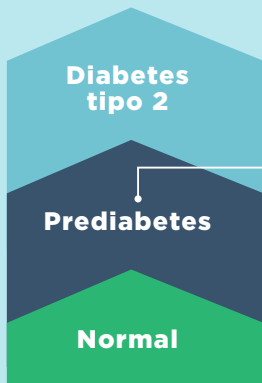
84.1 millones de adultos en los Estados Unidos —más de 1 de cada 3— tienen prediabetes

1 DE CADA 3



9 DE CADA 10

personas con prediabetes no saben que la tienen



La prediabetes se produce cuando su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto para que se diagnostique diabetes tipo 2

La prediabetes aumenta su riesgo de tener:



Diabetes tipo 2



Enfermedad cardiaca



Derrame cerebral



Si tiene prediabetes y pierde peso al



Comer alimentos saludables



Ser más activo físicamente

puede disminuir su riesgo de tener diabetes tipo 2 en la

MITAD



Si ignora la prediabetes, aumenta el riesgo de tener diabetes tipo 2, y lo mismo pasa con el riesgo de tener complicaciones graves de salud:



Ceguera



Insuficiencia renal



Enfermedad cardíaca



Derrame cerebral



Amputación de dedos, pies o piernas

USTED PUEDE PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

Averigüe si tiene prediabetes:

Vaya al médico para que le chequee el nivel de azúcar en la sangre



Únase a un programa

de prevención de la diabetes reconocido por los CDC



- ✓ coma alimentos saludables
- ✓ haga más actividad física
- ✓ pierda peso



Busque más información en los CDC y responda el **cuestionario sobre el riesgo de prediabetes** en

www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/prediabetes.html

REFERENCIAS

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Informe Nacional de Estadísticas de la Diabetes, 2017. Atlanta, Georgia: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos; 2017.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics. Underlying Cause of Death 1999-2015 on CDC WONDER Online Database, released December, 2016. Data are from the Multiple Cause of Death Files, 1999-2015, as compiled from data provided by the 57 vital statistics jurisdictions through the Vital Statistics Cooperative Program. Accessed at <http://wonder.cdc.gov/ucd-icd10.html> on April 4, 2017.

La División de Diabetes Aplicada, de los CDC, trabaja para lograr un mundo libre de la devastación causada por la diabetes.

