



PREDIABETES



All plans offered and underwritten by Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest.
500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232.

Índice



¿Qué es la prediabetes?..... **1**

¿Qué es la diabetes tipo 2? **1**

¿Cómo se diagnostica la prediabetes? **2**

Factores de riesgo **3**

Síntomas..... **3**

¿Cómo se trata?..... **4**

Cómo seguir una dieta saludable..... **5**

Cómo hacer actividades físicas con regularidad **8**

Cómo controlar el estrés **9**

Cómo dormir lo suficiente **11**

Dejar de fumar y vapear..... **12**

¿Cuáles son mis números?..... **13**

Plan de acción personal **14**

Recursos..... **16**

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes no es lo mismo que la diabetes. Se presenta cuando el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo que debería ser, pero no lo suficiente como para considerarse diabetes. La mayoría de las personas que padecen diabetes tipo 2 sufrieron prediabetes primero.

Pero las buenas noticias son que un cambio en el estilo de vida puede ayudarle a lo siguiente:

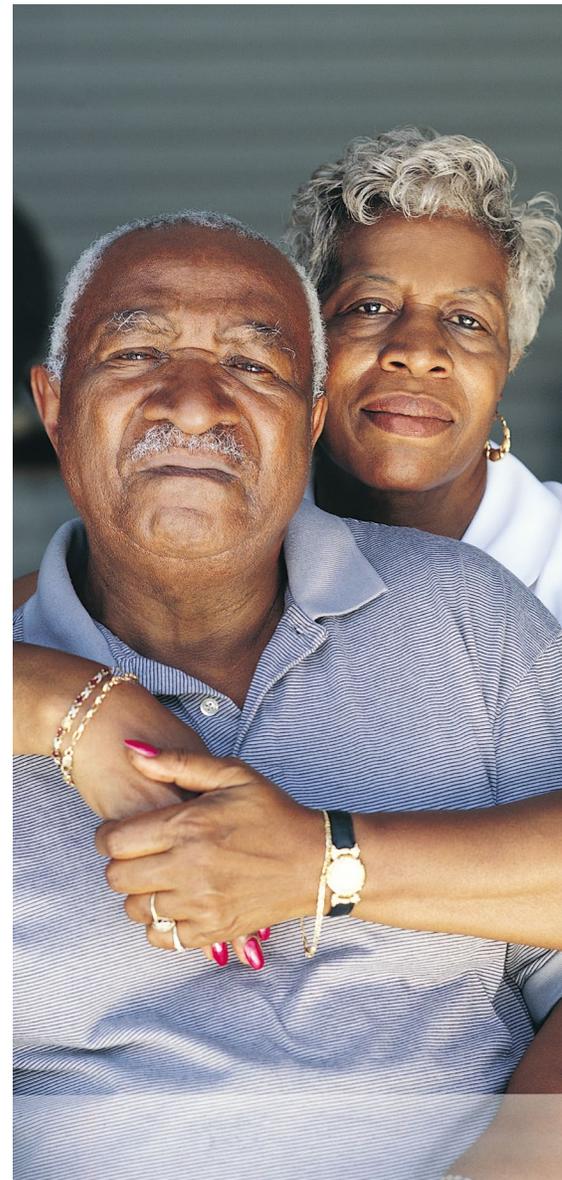
- Controlar los niveles de azúcar en la sangre para que vuelvan a ser normales.
- Proteger la salud de su corazón.
- Evitar o retrasar la diabetes.

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 ocurre cuando el páncreas no puede producir suficiente insulina o el cuerpo no puede utilizarla adecuadamente. La insulina es una hormona que ayuda a las células del cuerpo a utilizar o a almacenar el azúcar (glucosa) para obtener energía.

Sin insulina, el azúcar en la sangre no puede ingresar en las células para hacer su trabajo. Y en cambio, se queda en la sangre. Esto puede ocasionar altos niveles de azúcar en la sangre.

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden causar problemas en los ojos, en el corazón, en los vasos sanguíneos, en los nervios y en los riñones. Los niveles altos de azúcar en la sangre también aumentan las probabilidades de que una persona se enferme o contraiga infecciones.



¿Cómo se diagnostica la prediabetes?

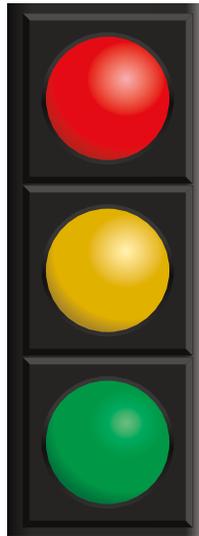
Un análisis de sangre le puede mostrar si usted tiene prediabetes. Usted tiene prediabetes si los resultados de su examen de hemoglobina HbA1c (o A1c) son del entre 5.7 % y 6.4% o si los resultados de su examen de glucosa en la sangre en ayunas están entre 100 y 125 miligramos por decilitro.

Una prueba de A1c mide sus niveles promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses. Existen diversos factores que afectan los niveles diarios de azúcar en la sangre. Estos incluyen enfermedades, falta de sueño, hospitalización, estrés, lesiones, consumo de alcohol o tabaquismo. Un análisis de glucosa en la sangre en ayunas le indica cuánta azúcar está presente en la sangre en un momento dado.

La prediabetes es como la luz amarilla de los semáforos. Le advierte sobre un cambio que va a ocurrir y le da una oportunidad para tomar decisiones.

Si sus niveles de A1c son del 6.3% al 6.4% y su IMC (índice de masa corporal) es mayor a 30, tiene un riesgo mucho más alto de desarrollar diabetes en los siguientes años.

Consulte a su médico para saber cuándo volver a realizarse un examen de azúcar en la sangre.



Diabetes: niveles de HbA1c de 6.5 o más
O nivel de azúcar en la sangre en ayunas de 126 y más

Prediabetes: niveles de HbA1c de 5.7 a 6.4
O nivel de azúcar en la sangre en ayunas de 100 a 125

Normal: niveles de HbA1c de 5.6 o menos
O nivel de azúcar en la sangre en ayunas de 99 o menos



Factores de riesgo

Hay varios factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar prediabetes o diabetes de tipo 2.

Algunos de estos factores no son modificables, como los siguientes:

- Antecedentes familiares
- Tener ascendencia latina, afroamericana, nativa americana, asiática o de las islas del Pacífico
- Ser mayor de 45 años
- Haber tenido diabetes gestacional o haber dado a luz a un bebé de más de 9 libras
- Tener síndrome de ovario poliquístico (SOP)

Afortunadamente, es posible reducir el riesgo mediante cambios saludables en el estilo de vida, enfocados en mejorar factores como los siguientes:

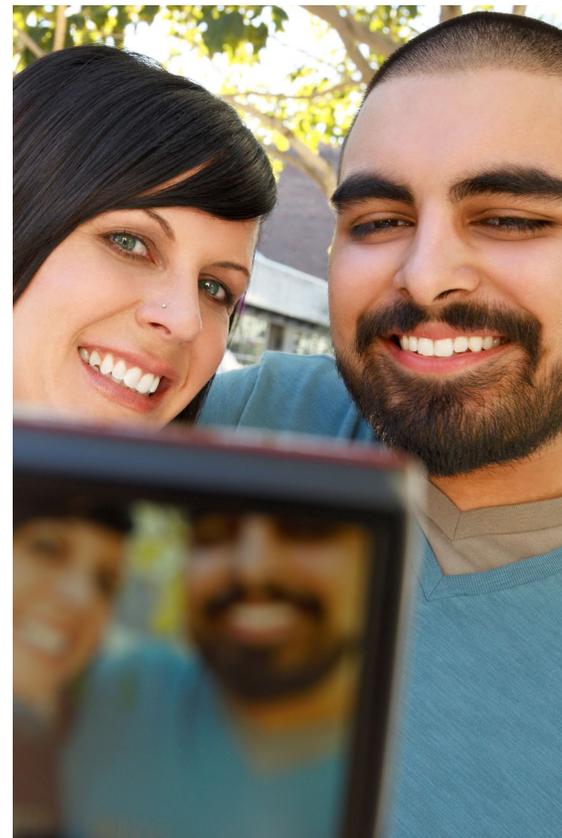
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Falta de actividad física
- Consumo de tabaco

Síntomas

La mayoría de las personas con prediabetes no presentan ningún síntoma.

Pero si usted tiene prediabetes, es necesario estar alerta de los signos de la diabetes. Por ejemplo:

- cansancio
- sentir mucha sed
- orinar con más frecuencia de lo habitual
- sentir mucha hambre
- tener la vista borrosa
- perder peso sin intentarlo
- hormigueo o adormecimiento en los pies



¿Cómo se trata?

Los estudios han demostrado que las personas con prediabetes pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 hasta en un 58 por ciento al:

- seguir una dieta saludable
- mantener un peso saludable
- hacer ejercicio de forma regular
- controlar el estrés
- dormir lo suficiente
- dejar el tabaco, si lo fuma o lo mastica
- controlar su presión arterial y sus niveles de colesterol

No se preocupe si no alcanza su peso ideal. Perder un poco de peso, incluso de 10 a 15 libras, puede hacer la diferencia.

Algunas personas utilizan metformina, un medicamento para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Si sus niveles de HbA1c son de 6.3 o 6.4, las pautas de Kaiser Permanente recomiendan añadir la metformina a sus cambios de estilo de vida saludable. Consulte a su médico sobre esta opción

Para obtener más información sobre cómo prevenir la diabetes, inscríbese al seminario web sobre prediabetes llamando al 503-286-6816 ó 1-866-301-3866, opción 1. El seminario web es una sesión en vivo en la que participa en línea. Puede encontrar más información sobre salud y bienestar en kp.org/healthengagement/saludybienestar.



Cómo seguir una dieta saludable

Si tiene prediabetes, es importante seguir una dieta saludable. Preste atención a cuándo, qué y cuánto come.

Coma 3 comidas y 1 ó 2 refrigerios diariamente. Intente no saltarse comidas ni comer en exceso en cualquier comida.

Los carbohidratos afectan el azúcar en la sangre más que otros nutrientes.

Se encuentran en el azúcar y los dulces, los granos, las frutas, las verduras ricas en almidón, así como en la leche y el yogur.

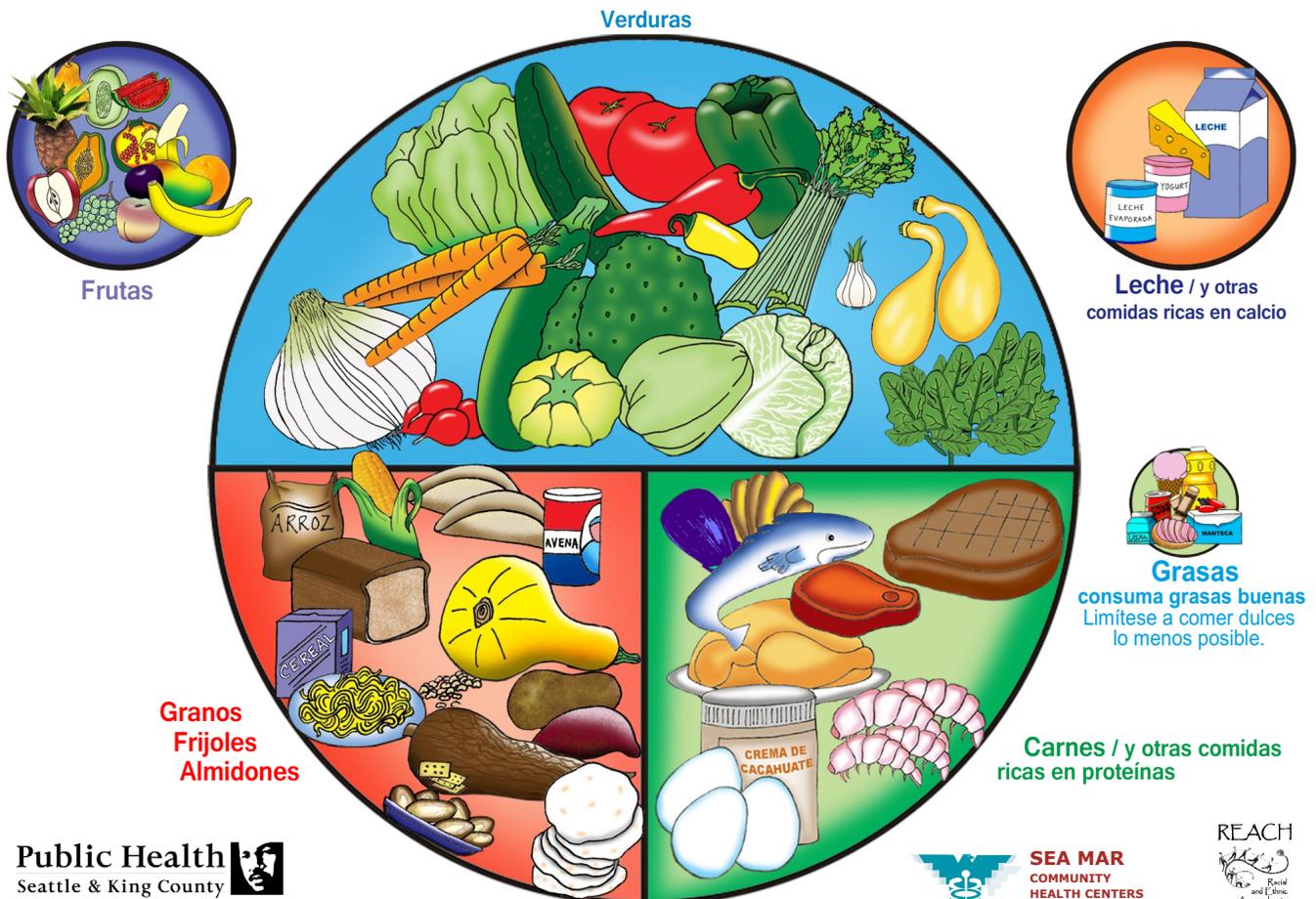
No es necesario llevar la cuenta de los carbohidratos si no lo desea.

A continuación se muestra una forma fácil de planear una comida saludable. Llene la mitad de su plato con verduras bajas en carbohidratos (como el brócoli, los ejotes, la coliflor o las zanahorias). Una cuarta parte del plato llevará algún tipo de almidón (granos enteros, frijoles, arroz, tortillas) y la cuarta parte restante llevará una proteína magra (pollo, pescado, tofu, carne de res magra).

Se recomiendan los alimentos menos procesados, ya que por lo general tienen un mayor contenido de fibra.

Consulte a su médico sobre hábitos de alimentación saludable o solicite una referencia a un dietista registrado para crear un plan alimenticio adaptado a sus necesidades. También puede acceder a un programa personalizado en línea para elaborar un plan de acción en kp.org/healthylifestyles (haga clic en "Español"). Existen varias formas de controlar tanto la cantidad como la calidad de los alimentos que come.

Método del Plato para los Hispanos con Diabetes

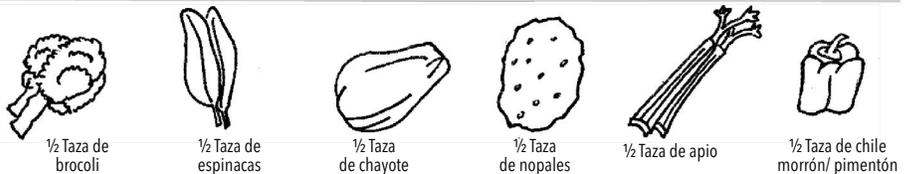




GRANOS, FRIJOLES Y VEGETALES ALMIDONADOS
 6-11 porciones al día para la mayoría de las personas. Pregunta a tu dietista.
 2-4 porciones por comida.
 Buen recurso de energía.



VEGETALES/LAS VERDURAS
 3-5 porciones al día como mínimo.
 Comer lo que desee.
 Contiene vitaminas y fibra



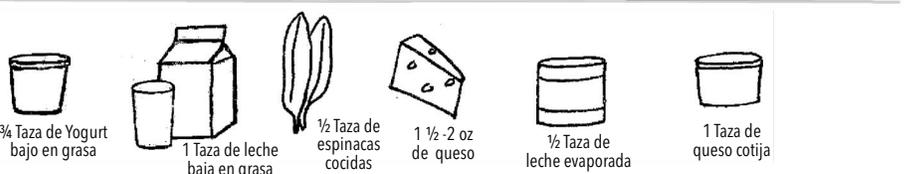
FRUTAS
 2-4 porciones al día
 Comer una fruta a la vez.
 Contiene vitaminas y fibra



COMIDA RICA EN PROTEINAS
 2-3 porciones al día.
 Escoja carne baja en grasa.
 Contiene hierro para tener una sangre saludable.



COMIDA RICA EN CALCIO
 2-3 porciones al día.
 Escoja productos bajos o sin contenido de grasas.
 Para huesos y dientes fuertes.



DULCES Y GRASAS
 Límitese a comer lo menos posible.
 Tomar agua o refrescos sin azúcar.
 Contienen calorías, pero pocas vitaminas o minerales.





Carbohidratos no procesados (preferidos)

- legumbres (frijoles secos, chícharos secos, lentejas, soya)
- todas las verduras
- todas las frutas frescas
- granos enteros (amaranto, cebada, arroz integral, trigo sarraceno, trigo burgol, maíz, mijo, avena, quinoa, centeno, trigo integral)
- pasta (de preferencia de grano entero)
- pan o bollos de trigo 100% integral
- galletas saladas de trigo o centeno 100% integral
- cereales integrales

Carbohidratos procesados (límitelos o evítelos)

- azúcar, miel, melazas, jarabe
- refrescos, otras bebidas azucaradas
- dulces
- galletas, pasteles, pays, donas, pan dulce
- helado
- cereales con mucha azúcar
- productos de harina blanca (pan, bollos, panqueques, waffles, bagels y galletas saladas)
- papas fritas, pretzels
- jugos de frutas



Cómo hacer actividades físicas con regularidad

Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) de los Estados Unidos y la American College of Sports Medicine recomiendan hacer como mínimo 2½ horas (150 minutos) de actividad física moderada por semana.

Procurar hacer 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Puede marcar una diferencia significativa en su salud.

Puede repartir esos 30 minutos en el transcurso del día. Pruebe:

- caminar 10 minutos antes del trabajo
- subir escaleras durante 10 minutos en el almuerzo
- bailar 10 minutos en la noche

Incremente el tiempo y la intensidad de su actividad física cuanto le sea posible.

Puede nadar, andar en bicicleta, caminar, jugar con sus hijos en el parque o hacer otras actividades. Piense en cómo hará que el ejercicio sea más agradable esta semana. Atrévase; ¡intente cosas nuevas!

Cómo controlar el estrés

El estrés puede ser bueno si le ayuda a prepararse para un reto, por ejemplo, un nuevo empleo. Sin embargo, el estrés puede desgastarlo físicamente si se mantiene por mucho tiempo. El estrés también puede aumentar su azúcar en la sangre.

Cuando el estrés no se controla, puede causar o contribuir a una variedad de problemas físicos, emocionales o del comportamiento. Y debido a que todos los días en la vida de la mayoría de la gente se produce cierto nivel de estrés, es importante aprender habilidades eficaces para afrontar la situación, que eviten que el estrés se acumule y llegue a afectarnos.

El estrés y la ansiedad evitan su progreso para tener un estilo de vida saludable.



A muchas personas que sufren de estrés les han parecido útiles estas estrategias para afrontar situaciones.

- **Moverse:** salga a caminar o a dar un paseo en bicicleta, a trabajar en su jardín o a bailar. La actividad física reduce la tensión.
- **Administre su tiempo.** Organice sus tareas y actividades para que sea más eficiente.
- **Aprenda a decir no** a las cosas que en realidad no quiere o no necesita hacer.
- **Practique algún ejercicio de respiración o relajación** durante al menos 10 minutos al día.
- **Cree un ambiente tranquilo.** Elimine ruidos y actividades de distracción para que pueda concentrarse.
- **Busque apoyo cuando algo le moleste.** Hable con la familia o amigos. Si necesita obtener más ayuda, puede comunicarse con el Departamento de Salud Mental (Mental Health Department) al 503-249-3434.
- **Haga algo divertido.** El juego es importante, así que visite a los amigos, vaya al teatro, juegue con sus hijos o trabaje en un pasatiempo.
- **Reflexione.** Muchas personas se dan cuenta de que reflexionar sobre sí mismo y explorar creencias religiosas o filosóficas les da un sentido de perspectiva y de paz.



Cómo dormir lo suficiente

El insomnio es la dificultad para quedarse o permanecer dormido, o ambas.

El insomnio a largo plazo puede elevar el azúcar en la sangre. Intente tener de 6 a 8 horas de sueño de calidad por noche.

Apnea del sueño

Si hace pausas al respirar cuando duerme, ronca o se queda sin aliento, consulte con su médico si debería realizarse un estudio del sueño. Así es como se diagnostica la apnea del sueño.

Cambiar su actitud ante el sueño le puede ayudar mucho a mejorarlo.

Los beneficios de dormir bien



Menos estrés



Peso más saludable

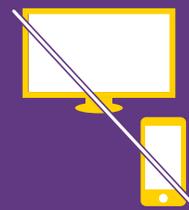


Mayor productividad en el trabajo

Consejos para mejorar el sueño



Duérmase y despiértese a una misma hora



Apague los aparatos electrónicos



No tome cafeína



Haga ejercicio

Dejar de fumar y vapear

El consumo de nicotina representa un riesgo para la salud de todas las personas.



La evidencia muestra que fumar y vapear pueden aumentar la resistencia a la insulina tanto en personas con prediabetes y diabetes como en aquellas sin estas afecciones.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los fumadores tienen entre un 30 y un 40 por ciento más de probabilidades de presentar diabetes de tipo 2 en comparación con los no fumadores. Asimismo, los usuarios de tabaco no fumado también presentan tasas más altas de diabetes de tipo 2.

Dejar la nicotina en cualquiera de sus formas es fundamental para su salud.

Puede obtener un plan personalizado para dejar de fumar en línea visitando kp.org/healthylifestyles (haga clic en "Español").

También tiene la opción de hablar con uno de nuestros asesores de salud, quien le ayudará a diseñar un plan para dejar de fumar. Nuestros asesores pueden informarle sobre productos de reemplazo de nicotina, medicamentos y clases de apoyo para abandonar el hábito. Llame al 503-286-6816 o al 1-866-301-3866, opción 2.

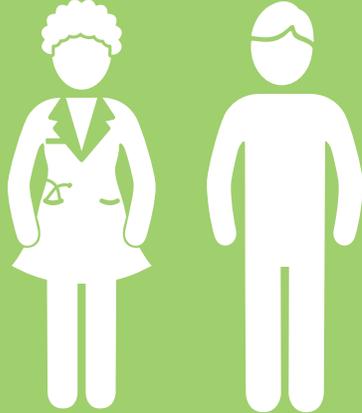
¿Cómo está mi salud?

Muchos pasos que pueden ayudarle a mejorar su sueño y a disminuir sus niveles de colesterol, su presión arterial, su peso y su estrés son los mismos pasos que pueden disminuir su nivel de azúcar en la sangre.

Aunque la prediabetes tiene que ver con los niveles de azúcar en la sangre, es un buen momento para revisar otras medidas importantes.

Puede buscar la información de su presión arterial y análisis de sangre al iniciar sesión en kp.org/espanol, en la sección "Historia Clínica". Puede obtener un estimado de su IMC (Índice de Masa Corporal) en kp.org/calculators (en inglés).

Pruebas Importantes de Salud



Visite a su Médico

- Colesterol
- Presión Arterial
- Nivel de Azúcar en la Sangre
- IMC

Índice de masa corporal (IMC):	
Presión arterial:	
A1c:	
Colesterol total:	
Colesterol LDL (colesterol "malo"):	
Colesterol HDL (colesterol "bueno"):	
Triglicéridos (grasas):	
Minutos de ejercicio que realiza en una semana normal:	
Horas de sueño que duerme en una noche normal:	

Plan de acción personal

Una meta es algo que usted quiere lograr, pero que es posible que le lleve tiempo, por ejemplo, bajar de peso o bajar su presión arterial.

Los planes de acción son planes a corto plazo que le ayudan a alcanzar su meta. Deben incluir una acción o un comportamiento específicos que desee lograr y que sepa que puede seguir. Su plan debe responder estas preguntas:

- ¿**Qué** hará?
- ¿**Cuánto** va a hacer?
- ¿**Cuándo** va a hacerlo?
- ¿**Cuántos** días a la semana va a hacerlo?

Su nivel de confianza es un indicador de qué tan seguro está de lograr el éxito en su plan de acción. Dele a su plan un nivel de confianza del 0 al 10. Un nivel de confianza de 7 o más le ayudará a lograr el éxito. Si su nivel de confianza es de menos de 7, considere cambiar de plan de acción.



Ejemplos de planes de acción:

- Esta semana caminaré (**qué**) durante 20 minutos (**cuánto**) antes de almorzar (**cuándo**) tres días (**cuántas veces**).
- Esta semana tomaré mis medicamentos, según lo indicado, antes del desayuno, el almuerzo y la cena todos los días.

Mi meta es:

Mi plan de acción

Esta semana, yo:

(QUÉ)

(CUÁNTO)

(CUÁNDO)

(CUÁNTAS VECES)

¿Cuánta **confianza** tiene de que tendrá éxito con su plan?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

0 = nada de confianza

10 = mucha confianza

Su nivel de confianza debe ser de 7 o superior.

Las cosas que pueden dificultar que cumpla mi plan de acción:

Mi plan para superar estas dificultades:

El apoyo y los recursos que necesitaré para cumplir mi plan de acción:

Mi recompensa:

Fecha de revisión:

Con:

Mi firma:



Nuestros asesores de salud son expertos en guiarlo a realizar una evaluación personal y a seleccionar sus metas. No dude en llamarlos al 503-286-6816 o al 1-866-301-3866, opción 2. La asesoría de bienestar se ofrece a los miembros de Kaiser Permanente mayores de 18 años sin costo adicional. El servicio está disponible de lunes a viernes.

Recursos

Además de nuestros asesores de salud, estos son algunos recursos importantes que podrían ser útiles.

- **kp.org/healthengagement/prediabetes:** obtenga información, consejos y recursos que puede usar para tomar las riendas de su salud.
- **kp.org/mydoctor/espanol:** revise la sección de prevención para obtener información sobre la prediabetes.
- **kp.org/espanol:** Cuando se registra en **kp.org/espanol** o en la aplicación de KP, obtiene acceso a parte de su información de salud personal. Los servicios en línea confidenciales sin costo adicional para los miembros de Kaiser Permanente incluyen los siguientes:
 - Enviar mensajes no urgentes por correo electrónico a su médico.
 - Consultar información sobre sus condiciones médicas crónicas, alergias, visitas al consultorio y mucho más.
 - Obtener los resultados de algunos análisis de laboratorio.
 - Surtir la mayoría de los medicamentos recetados.
 - Hacer citas o cancelarlas.

Regístrese en **kp.org/register** (haga clic en "Español") para comenzar. Una vez registrado, puede acceder al sitio web o usar la aplicación de KP. Para usar la aplicación de



Kaiser Permanente, tiene que estar registrado como miembro en **kp.org/espanol**. Si necesita ayuda con el sitio web, llame al 1-800-556-7677.

- **kp.org/vidasana:** Los programas para el bienestar ofrecen consejos, apoyo y herramientas que le ayudarán a tomar decisiones para un estilo de vida más saludable. Los temas incluyen ejercicio, estrés, nutrición, peso, sueño, dejar de fumar y mucho más.
- **diabetes.org:** haga clic en "En Español" en la parte superior de la página para obtener mucha información útil sobre la American Diabetes Association.
- **cdc.gov/diabetes/spanish/basics/:** encuentre información básica sobre los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
- **Clases:** se ofrecen muchas en persona y en línea, disponibles en Kaiser Permanente y en la comunidad. Hable con un asesor de salud sobre sus metas y opciones.
- Reciba ayuda mediante llamadas telefónicas o videollamadas individuales con un asesor de salud. Durante estas sesiones, podrá hablar sobre sus objetivos de salud, el proceso de cambio, algunas ideas para mantener la motivación y herramientas para superar obstáculos, así como explorar nuevos recursos y determinar los pasos siguientes. Llame al 503-286-6816 o al 1-866-301-3866, opción 2. También puede registrarse a través de **kp.org/citas**. Haga clic en "Programar una cita" y luego seleccione "Educación para la salud y el bienestar". Siga las indicaciones y haga sus selecciones para completar el registro.

