



PREDIABETES



Todos los planes son ofrecidos y están garantizados por Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest
500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232.
©2017 Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest

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
Cómo dejar de fumar	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.

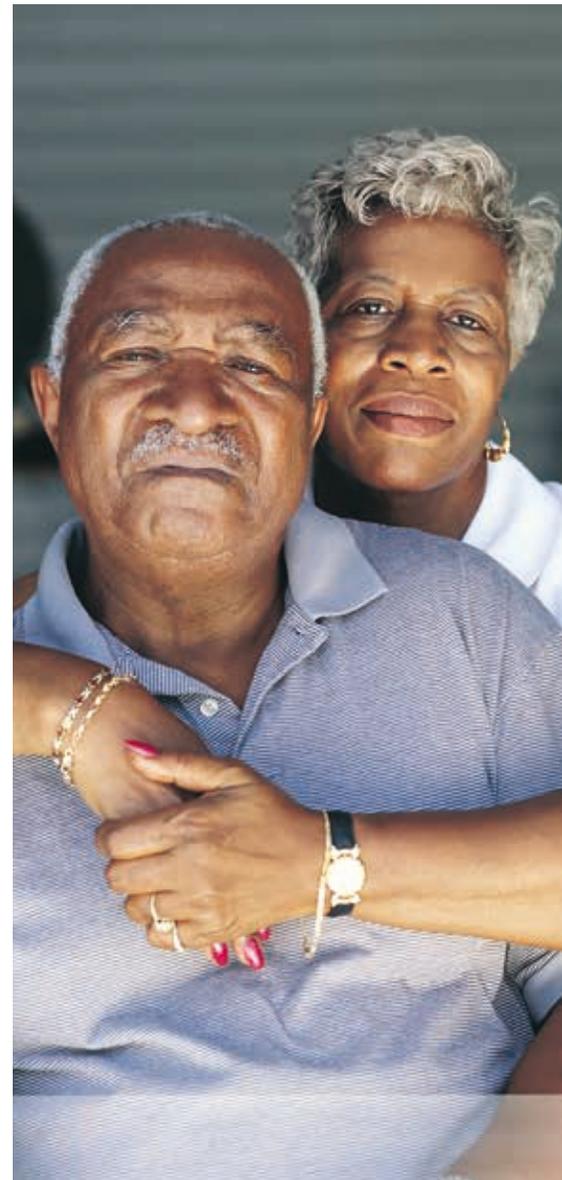
Pero las buenas noticias son que un cambio en el estilo de vida puede ayudarle a controlar los niveles de azúcar en la sangre para que vuelvan a ser normales, proteger la salud de su corazón y así evitar o retrasar la diabetes.

¿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?

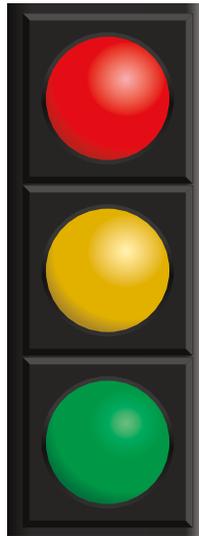
Un análisis de sangre le puede mostrar si usted tiene prediabetes. Usted tiene prediabetes si los resultados de su examen de hemoglobina HbA1c (o A1c) son del 5.7% al 6.4% o si los resultados de su examen de glucosa en la sangre en ayunas están entre 100 y 125 miligramos por decilitro.

Una prueba de A1c mide sus niveles promedio de azúcar en la sangre de los últimos 2 ó 3 meses. 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.

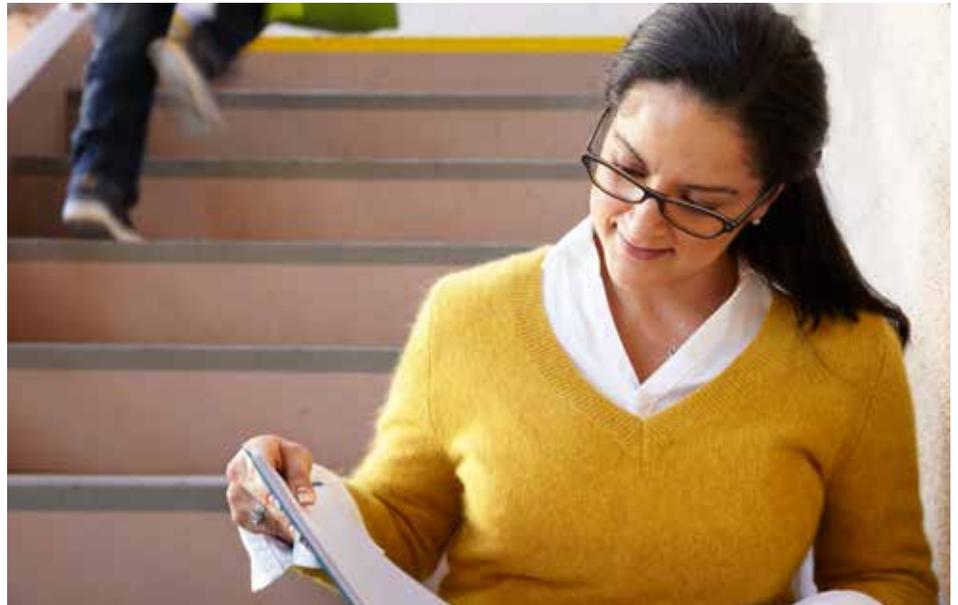
Consulte a su médico para saber cuándo volver a realizarse un examen de azúcar en la sangre.



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

Existen diversos factores de riesgo que hacen que algunas personas sean más propensas a desarrollar prediabetes o diabetes tipo 2:

- tener antecedentes familiares de diabetes
- tener sobrepeso
- ser de origen latino, afroamericano, indígena estadounidense, asiático o de las islas del Pacífico
- tener más de 45 años
- tener presión arterial alta
- tener un nivel alto de colesterol en la sangre
- tener antecedentes de diabetes gestacional o haber dado a luz a un bebé que haya pesado 9 libras o más
- no tener suficiente actividad física
- consumir 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 (línea telefónica gratuita), opción 1. El seminario web es una sesión en vivo en la que participa en línea. También puede obtener más información sobre la prediabetes en kp.org/healthengagement/prediabetes.

Prevenga la Diabetes

- Mantenga su Peso
- Haga Ejercicio
- No Fume
- Hágase Pruebas

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.

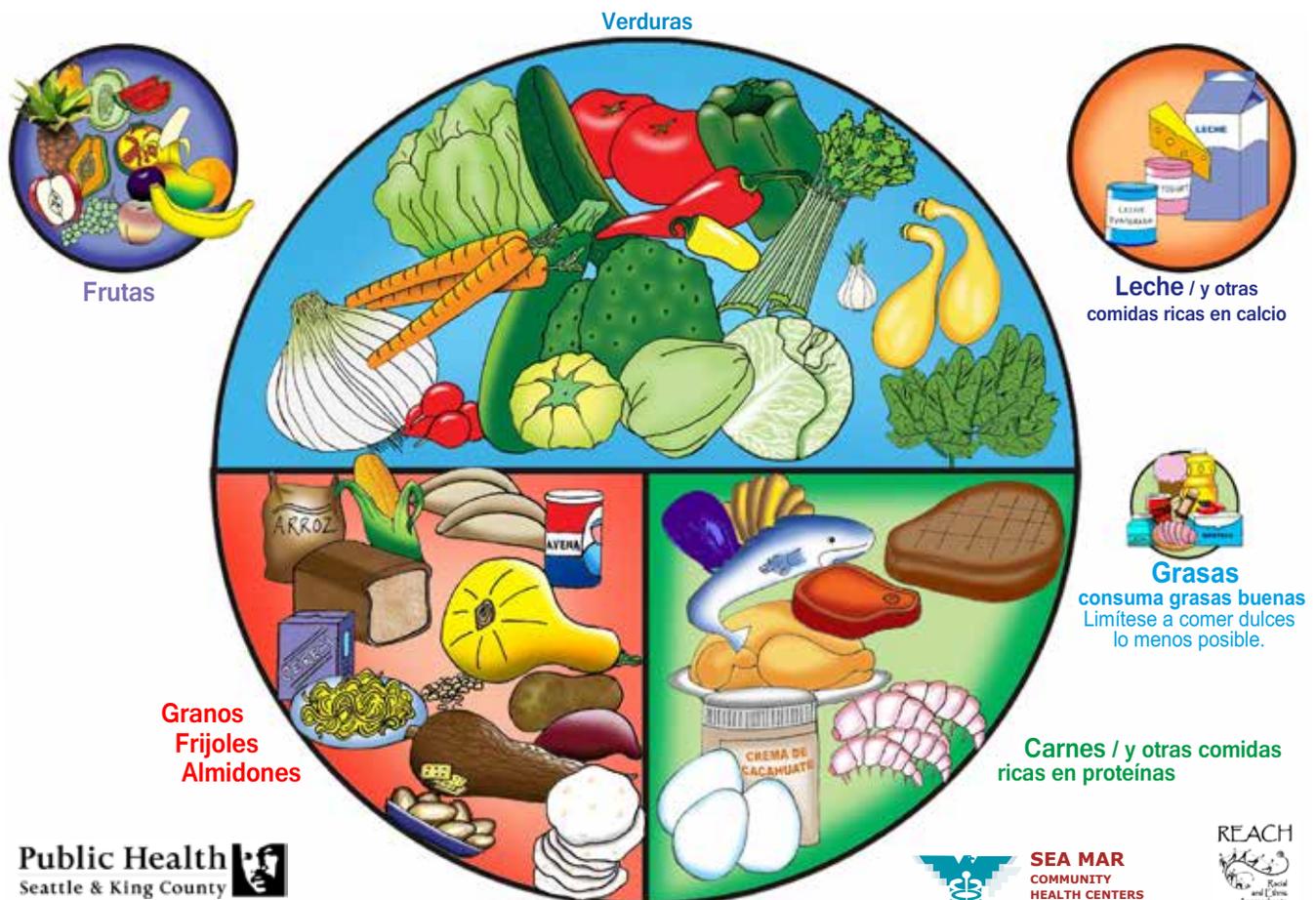
No es necesario llevar la cuenta de los carbohidratos si no lo desea.

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.

Hable con su médico, un educador de la diabetes o un asesor de salud sobre cómo elegir un plan de alimentación ideal para usted. Existen muchas maneras de controlar cuánto come y qué come.

Método del Plato para los Hispanos con Diabetes

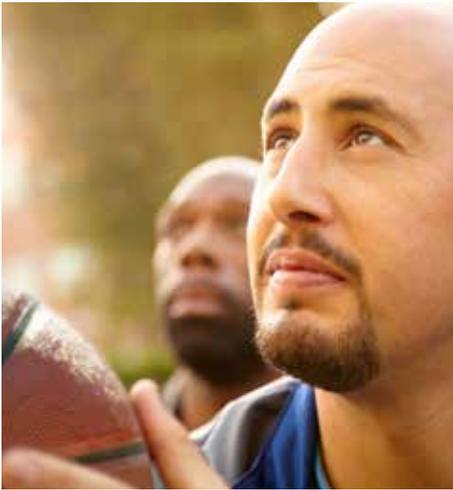




	<p>GRANOS, FRIJOLES Y VEGETALES ALMIDONADOS 6-11 porciones al día para la mayoría de las personas. Pregunta a tu dietista. 2-4 porciones por comida. Buen recurso de energía.</p>	 1 Rebanada de pan	 1 Tortilla	 1/3 Taza de pasta o arroz	 1/2 Taza de cereal caliente	 1/2 Taza de papas	 6 Galletas hechas de fibra	 1/2 Taza de frijoles
	<p>VEGETALES/LAS VERDURAS 3-5 porciones al día como mínimo. Comer lo que desee. Contiene vitaminas y fibra</p>	 1/2 Taza de brocoli	 1/2 Taza de espinacas	 1/2 Taza de chayote	 1/2 Taza de nopales	 1/2 Taza de apio	 1/2 Taza de chile morrón/ pimentón	
	<p>FRUTAS 2-4 porciones al día Comer una fruta a la vez. Contiene vitaminas y fibra</p>	 1 Manzana pequeña	 1/2 Platano verde o maduro	 1 Naranja pequeña	 4 oz de Jugo	 1/2 Taza de mango	 17 Uvas	
	<p>COMIDA RICA EN PROTEINAS 2-3 porciones al día. Escoja carne baja en grasa. Contiene hierro para tener una sangre saludable.</p>	 1 Huevo	 2-6 oz de pescado	 4 Cucharadas de crema de cacahuete	 3-4 oz de carne de cerdo	 3-4 oz de carne de pollo	 3-4 oz de carne de res	
	<p>COMIDA RICA EN CALCIO 2-3 porciones al día. Escoja productos bajos o sin contenido de grasas. Para huesos y dientes fuertes.</p>	 3/4 Taza de Yogurt bajo en grasa	 1 Taza de leche baja en grasa	 1/2 Taza de espinacas cocidas	 1 1/2 - 2 oz de queso	 1/2 Taza de leche evaporada	 1 Taza de queso cotija	
	<p>DULCES Y GRASAS Limítese a comer lo menos posible. Tomar agua o refrescos sin azúcar. Contienen calorías, pero pocas vitaminas o minerales.</p>	 Aceite	 Manteca Mantequilla	 Papitas fritas	 Nieve/helado	 Galletas	 Pan dulce	



Carbohidratos no procesados (preferidos)	Carbohidratos procesados (límitelos o evítelos)
<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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.

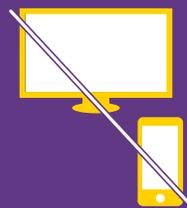
Los beneficios de dormir bien



Consejos para mejorar el sueño



Duérmase y despiértese a una misma hora



Apague los aparatos electrónicos



No tome cafeína



Haga ejercicio

Cómo dejar de fumar

Fumar es un riesgo para la salud de todos.



Hay evidencia que indica que fumar aumenta la resistencia a la insulina en todas las personas (los que tienen prediabetes y diabetes, y los que no). Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades dicen que los fumadores tienen del 30 al 40 por ciento más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que la gente que no fuma.

Las personas que usan tabaco sin humo también tienen mayores tasas de diabetes tipo 2. Es importante para su salud dejar el tabaco en cualquiera de sus formas.

También puede hablar con uno de nuestros asesores de salud para desarrollar un plan para dejar de fumar. Pueden analizar el uso de productos y medicamentos para reemplazar la nicotina y clases gratuitas para ayudarlo a dejar de fumar. Llame al 503-286-6816 ó 1-866-301-3866 (línea telefónica gratuita) y seleccione la opción 2.

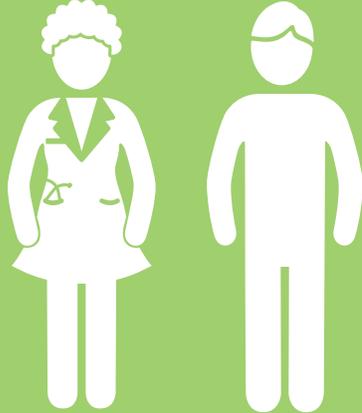
¿Cómo está mi salud?

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 en la sección "Mi historia clínica" en kp.org/myhealthmanager. 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 (línea telefónica gratuita), opción 2. Este servicio es gratuito para los miembros de Kaiser Permanente. 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 utilizar para tomar el control de su salud.
- **kp.org/mydoctor/espanol:** revise la sección de prevención para obtener información sobre la prediabetes.
- Los kits de Cultivating Health®: varias páginas de nuestros kits de autoayuda fueron utilizadas en este folleto. La línea Cultivating Health incluye *Manejo del peso (Weight Management)*, *Cómo mejorar su sueño (Improving Your Sleep)*, *Libérese del tabaco (Freedom from Tobacco)*, *Cómo controlar el estrés (Managing Stress)*, *Cómo manejar la diabetes (Managing Diabetes)*. Estos paquetes en el idioma inglés se venden por medio del Departamento de Servicios de Compromiso con la Salud y el Bienestar (Health Engagement and Wellness Services Department). Para obtener información o para hacer un pedido, llame al 503-286-6816 o al 1-866-301-3866 (línea telefónica gratuita) y seleccione la opción 1.
- **kp.org/espanol:** se puede encontrar una amplia variedad de información y servicios en el sitio web de Kaiser Permanente, como programas de audio gratuitos, temas de fondo sobre la salud y enciclopedias sobre salud y fármacos.



- **kp.org/myhealthmanager:** los miembros pueden hacer citas, resurtir sus medicamentos, consultar los resultados de pruebas de laboratorio y enviar correos electrónicos a su médico, a un(a) enfermero(a) consejero(a) o a un farmacéutico.
- **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.
- Asesoramiento sobre el bienestar por teléfono: inscríbese en una serie de llamadas con un asesor de salud. Llame al 503-286-6816 o al 1-866-301-3866 (línea telefónica gratuita), opción 2.

