

# Entendiendo La Prediabetes

La prediabetes quiere decir que el nivel de glucosa, una forma de azúcar en tu sangre es más alto de lo normal, pero no es suficientemente alto para que tengas Diabetes Tipo 2. Todavía.

Aunque tengas prediabetes, es posible que te sientas bien y que no tengas síntomas. Sin embargo, es posible que el daño a largo plazo de tu cuerpo, incluyendo tu corazón, ya esté empezando. Está aumentando tu riesgo de tener un ataque al corazón, un ataque cerebral, problemas de circulación, enfermedades renales de los ojos y de los nervios, amputaciones y otros problemas de salud, como disfunción eréctil.

Esto es porque la prediabetes significa que tu cuerpo ya no reacciona fácilmente a la hormona llamada insulina. La insulina funciona como una llave que abre las células y permite que entre la glucosa. Tu cuerpo utiliza ahora la glucosa como energía, o la guarda para usarla después. Pero la prediabetes hace que tus células sean resistentes a la insulina - las células no responden tan bien a la insulina y permiten que entre menos glucosa. Ya sin un lugar a donde ir, la glucosa permanece en tu sangre, circulando por tu cuerpo y causando problemas en su trayecto.

Tu cuerpo trata de ayudar al producir más insulina, esperando que la glucosa salga de la circulación de la sangre y entre en las células. Pero aún con la insulina adicional, sin cambios, la resistencia a la insulina continúa aumentando y finalmente tu cuerpo no puede mantener ese ritmo. Se agota y empieza a producir cada vez menos insulina, terminando en diabetes tipo 2 y muchos problemas serios de salud.

Existen muchas razones para el desarrollo de la Prediabetes. Historial familia, edad y etnicidad juegan un papel importante. De hecho, empiezas a correr mayor riesgo de tener Prediabetes a la edad de 35 años y ese riesgo aumenta aún más después de los 65.

Entre más grasa tengas, especialmente alrededor de tu abdomen o área del estómago, más resistentes se vuelven las células a la insulina. Y conforme aumenta la edad, es más difícil mantener el peso bajo, lo que aumenta más tu posibilidad de tener prediabetes.

El Programa de Prevención para la Diabetes es un estudio muy importante que determinó que se puede reducir 58% el riesgo de la Diabetes Tipo 2 al seleccionar alimentos saludables y aumentar los niveles de actividad. En un estudio, las personas que tuvieron más éxito para mejorar sus niveles de glucosa y prevenir la Diabetes tipo 2, bajaron entre 5 y 10% de peso, al seleccionar alimentos saludables y hacer 150 minutos de ejercicio a la semana.

Así que debes hacer cambios de estilo de vida para bajar de peso. Empieza por la elección de alimentos saludables. La glucosa viene de los alimentos que comes, examina tus hábitos alimenticios y haz cambios. El ejercicio diario va a ayudarte a bajar de peso. También ayuda a que tu cuerpo utilice la glucosa como energía y reduzca la cantidad total que tienes en la sangre. Incluso para las personas que tienen un peso saludable, el ejercicio puede ayudar a mantener a raya a la prediabetes, así que debes incorporar la actividad física en tu rutina diaria.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Entendiendo La Prediabetes

Los cambios de estilo de vida como estos son la mejor manera de reducir la resistencia a la insulina, y reducir en el futuro tu riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2 y todas las complicaciones que la acompañaran. Trabaja con tu profesional médico para llevar un control de tu nivel de glucosa en la sangre y para obtener información sobre tu progreso. Es posible que te receten una medicina para ayudar a controlar más tu nivel de glucosa en la sangre.

Prediabetes quiere decir que tienes mucha glucosa en la sangre. Si no haces cambios ahora - si no cambias la manera en que comes, si no aumentas tu ejercicio, si no bajas de peso - va a ser más y más difícil que tu cuerpo use la insulina. Toma el control ahora. Si haces cambios saludables puedes retrasar o prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2. Y entre más puedas prevenirla, mejor será tu estado de salud en general, ahora y en el futuro.