



## Prediabetes: Estrategias para una vida saludable



### Descripción general

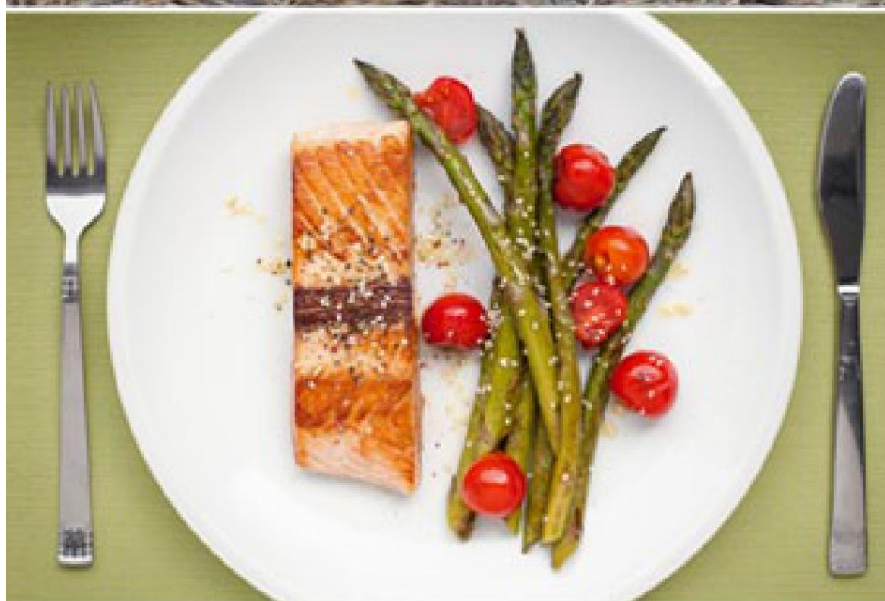
Si usted tiene prediabetes, puede tomar medidas inmediatas para evitar que empeore. Es posible que pueda revertirla por completo. Si no lo hace, podría desarrollar la diabetes tipo 2. Mejorar su salud reducirá su riesgo de sufrir diabetes y sus graves complicaciones.

### Haga ejercicios con regularidad

Como parte de su plan de salud, debe ejercitarse en forma regular. Trate de estar físicamente activo de 30 minutos a una hora cada día. Caminar rápidamente, bailar, nadar y montar bicicleta son excelentes ejercicios de bajo impacto. Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento, tales como sentadillas o levantamiento de pesas, dos veces a la semana.

### Comer alimentos saludables

Usted debería ingerir alimentos saludables. Reemplace las carnes rojas y procesadas con fuentes más sanas de proteínas. Elija pescado, aves, nueces, granos integrales y verduras. Limite los carbohidratos refinados, que están presentes en alimentos tales como el pan blanco, los pretzels y las papas fritas. Omita los alimentos fritos. Coma solo pequeñas cantidades de alimentos azucarados y elija el agua por sobre las bebidas dulces. Limite su consumo de alcohol.



### Pierda el exceso de peso

Mucha gente que tiene prediabetes está excedida de peso. Si usted tiene sobrepeso, debe enfocarse en alcanzar el peso que corresponde a su cuerpo. Su médico le podrá ayudar a determinar su peso ideal y puede ayudarle a desarrollar un plan para perder peso a un ritmo saludable.

### No fume

Finalmente, si usted fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo. Los fumadores tienen mucho más riesgo de desarrollar diabetes, por lo tanto si usted tiene prediabetes, debe dejar de fumar tan pronto como sea posible. Con unos pocos cambios en su estilo de vida, podrá controlar su prediabetes y sentirse mejor, al mismo tiempo.

