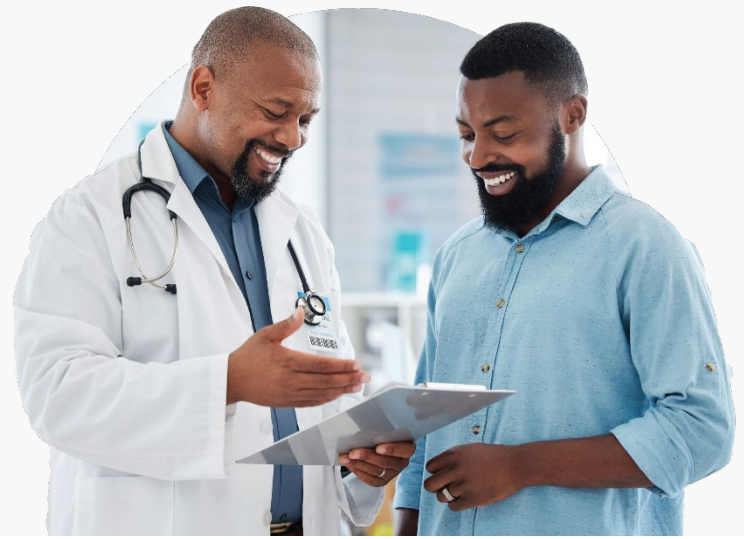


# Prediabetes

## Lo que debe saber



**La prediabetes aparece cuando los niveles de glucosa en sangre (azúcar) son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para que se diagnostique diabetes.**

### Programe una cita con el médico

Un simple análisis de azúcar en sangre puede ayudar a detectar si tiene prediabetes. Programe una cita con su médico para comenzar. El médico puede indicar una o más de las siguientes pruebas:

Prueba de glucosa plasmática en ayunas (FPG): Mide el nivel de azúcar en sangre después de pasar la noche en ayunas (sin comer).

Una prueba A1C: La prueba A1C muestra su nivel medio de glucosa en sangre durante los últimos 3 meses; el objetivo para la mayoría de los diabéticos es por debajo del 7 %\*.

Prueba de tolerancia a la glucosa: Mide el nivel de azúcar en sangre antes y después de beber un líquido que contiene glucosa.

Los resultados de estas pruebas, junto con un examen físico completo, ayudarán a su médico a determinar la gravedad de su prediabetes y si es necesaria la medicación.

### Haga cambios en el estilo de vida

La progresión de la prediabetes a diabetes tipo 2 se puede prevenir. Puede retrasar o prevenir que la prediabetes se convierta en diabetes tipo 2 con algunos cambios simples en el estilo de vida.

#### Controle su peso

- ☐ Practique una actividad física moderada durante al menos 30 minutos al día, en lugar de horas durante el fin de semana: la constancia es importante para influir positivamente en su salud.

#### Mejore su nutrición

- ☐ Coma a intervalos regulares para mantener estable su nivel de glucosa en sangre.
- ☐ Elija alimentos más ricos en fibra como verduras y granos integrales.
- ☐ Evite los carbohidratos procesados y las grasas saturadas.

#### Trabaje con su equipo de atención médica

- ☐ Pregúntele a su equipo de atención médica sobre los pasos que puede tomar para prevenir la diabetes tipo 2.

#### Encuentre apoyo

- ☐ Involucre a sus amigos y familiares pidiéndoles que apoyen sus cambios. También puede unirse a un programa de prevención de la diabetes para conocer a otras personas que están haciendo cambios similares en el estilo de vida.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC) brindan estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Visite [accessrga.com](https://accessrga.com) para iniciar sesión en su portal del miembro o, si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros llamando al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

\*Contenido procedente de los CDC <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html> y el Instituto Nacional de Salud (National Institute of Health), NIDDK <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-type-2-diabetes>

©2024, Regence Group Administrators, Inc.

EPROS-001-024