



Pre-diabetes

What You Need to Know

Did you know if you are 45 years old or older, overweight, and inactive, you may have pre-diabetes?

What is pre-diabetes?

Pre-diabetes means you have blood glucose levels that are higher than normal but not high enough to be called diabetes. Glucose is a form of sugar your body uses for energy. Too much glucose in your blood can damage your body over time. Pre-diabetes is also called impaired fasting glucose (IFG) or impaired glucose tolerance (IGT).

If you have pre-diabetes, you are more likely to develop type 2 diabetes, heart disease, and stroke. Being overweight and physically inactive contributes to pre-diabetes. You can sometimes reverse pre-diabetes with weight loss that comes from healthy eating and physical activity.

How do I know if I have pre-diabetes?

Most people with pre-diabetes don't have any symptoms. Your doctor can test your blood to find out if your blood glucose levels are higher than normal.

Who should be tested for pre-diabetes?

If you are 45 years old or older, your doctor may recommend that you be tested for pre-diabetes, especially if you are overweight. Being overweight means your body mass index (BMI) is over 25. BMI is a measure of your weight relative to your height. If you're not sure, ask your doctor if you are overweight.

Even if you are younger than 45, consider getting tested if you are overweight and

- are physically active less than three times a week
- have a parent, brother, or sister with diabetes
- have high blood pressure
- have abnormal levels of HDL cholesterol or triglycerides, two types of blood fats
- had gestational diabetes—diabetes during pregnancy—or gave birth to a baby weighing more than 9 pounds
- are African American, American Indian, Hispanic/Latino, Asian American, or Pacific Islander
- have polycystic ovary syndrome
- have dark, thick, velvety skin around your neck or in your armpits
- have blood vessel problems affecting your heart, brain, or legs

If the results are normal, you should be retested in 3 years. If you have pre-diabetes, you should be tested for type 2 diabetes every year or two.





What can I do about pre-diabetes?

Losing weight—at least 5 to 10 percent of your starting weight—can prevent or delay diabetes or even reverse pre-diabetes.

That's 10 to 20 pounds for someone who weighs 200 pounds. You can lose weight by cutting down on the amount of calories and fat you consume and being physically active at least 30 minutes a day. Physical activity also helps make your body's insulin work better.

Ask your doctor if you should also take medicine to help control the amount of glucose in your blood.

The National Diabetes Education Program's "Small Steps. Big Rewards. Prevent type 2 Diabetes" campaign has more information about preventing diabetes.

Where can I get more information about diabetes?

National Diabetes Education Program

1 Diabetes Way
Bethesda, MD 20814-9692
Phone: 1-800-438-5383 or 301-496-3583
Email: ndep@mail.nih.gov
Internet: www.ndep.nih.gov

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Phone: 1-800-860-8747
Fax: 703-738-4929
Email: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

The National Diabetes Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.



The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Diabetes Information Clearinghouse or at www.diabetes.niddk.nih.gov.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 08-6236
November 2007



Prediabetes

Lo que debe saber

¿Sabía usted que si tiene más de 45 años de edad, tiene sobrepeso y es inactivo podría tener prediabetes?

¿Qué es la prediabetes?

Prediabetes significa que usted tiene niveles de azúcar en la sangre (glucosa en la sangre) que son mayores de lo normal pero no lo suficientemente altos como para ser diabetes. La glucosa es una forma de azúcar que el cuerpo usa para obtener energía. Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede dañar el cuerpo. La prediabetes también es conocida como alteración de la glucosa en ayunas (IFG por sus siglas en inglés).

Si tiene prediabetes, tiene más probabilidades de padecer diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Tener sobrepeso y la inactividad contribuyen a la prediabetes. Usted a veces puede revertir la prediabetes con la pérdida de peso que proviene de comer sano y realizar actividad física.

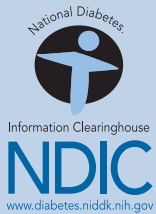
¿Cómo sé si tengo prediabetes?

La mayoría de las personas con prediabetes no tienen ningún síntoma. El médico puede hacerle un prueba de sangre para averiguar si los niveles de azúcar en la sangre son mayores de lo normal.

¿Quiénes deben hacerse la prueba para saber si tienen prediabetes?

Si usted tiene más de 45 años de edad, su médico tal vez le recomiende hacerse una prueba para ver si tiene prediabetes, especialmente si tiene sobrepeso. Estar en sobrepeso significa que su índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés), se encuentra por encima de los 25. El BMI en una forma de medir lo que debe pesar una persona de acuerdo a la base de su estatura. Pregunte a su médico si usted no esta seguro de estar en sobrepeso. Incluso si tiene menos de 45 años de edad, considere la posibilidad de hacerse la prueba si tiene sobrepeso y

- realiza actividad física menos de tres veces por semana
- su padre, madre, hermano o hermana tiene diabetes
- tiene presión arterial alta
- tiene niveles de triglicéridos o colesterol HDL, dos tipos de grasas en la sangre, fuera de lo normal
- tuvo diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras (4 kilos)
- es africanoamericano, nativoamericano, latino/hispano, asiáticoamericano o de las islas del Pacífico
- tiene síndrome del ovario poliquístico
- tiene piel oscura, aterciopelada y gruesa alrededor del cuello o en las axilas
- tiene problemas en los vasos sanguíneos que afectan el corazón, el cerebro o las piernas





Si los resultados son normales, debe hacerse la prueba de nuevo en 3 años. Si tiene prediabetes, debe hacerse una prueba cada uno o dos años para ver si tiene diabetes tipo 2.

¿Qué puedo hacer con respecto a la prediabetes?

Al bajar de peso (por lo menos 5 a 10 por ciento de su peso inicial), usted puede prevenir o retrasar la diabetes e inclusive revertir la prediabetes. Eso significa 10 a 20 libras (4.5 a 9 kilos) para alguien que pesa más de 200 libras (90 kilos). Puede bajar de peso reduciendo la cantidad de calorías y grasa que consume y realizando actividad física por lo menos 30 minutos al día. La actividad física también ayuda a que la insulina en su cuerpo trabaje mejor.

Pregunte a su médico si además debe tomar medicamentos para controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

La campaña del National Diabetes Education Program (NDEP por sus siglas en inglés) “Pasos pequeños. Grandes recompensas. Prevengamos la diabetes tipo 2”, tiene mayor información acerca de cómo prevenir de la diabetes.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la prediabetes?

National Diabetes Education Program
 1 Diabetes Way
 Bethesda, MD 20814-9692
 Teléfono: 1-800-438-5383 ó 301-496-3583
 Correo electrónico: ndep@mail.nih.gov
 Internet: www.ndep.nih.gov

National Diabetes Information Clearinghouse
 1 Information Way
 Bethesda, MD 20892-3560
 Teléfono: 1-800-860-8747
 Fax: 703-738-4929
 Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
 Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
 National Institutes of Health

NIH Publication No. 08-6236S
 Noviembre 2007

La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), o por Internet en www.diabetes.niddk.nih.gov. También puede encontrar y leer las publicaciones del NDIC disponibles en español en www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp.