



Prediabetes

What You Need to Know

Did you know that if you are 45 years old or older, overweight, and inactive, you may have prediabetes?

What is prediabetes?

Prediabetes means the amount of glucose, also called sugar, in your blood is 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. If you have prediabetes, also called impaired fasting glucose (IFG) or impaired glucose tolerance (IGT), you are more likely to develop type 2 diabetes, heart disease, and stroke.

How do I know if I have prediabetes?

Most people with prediabetes 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 prediabetes?

If you are 45 years old or older, your doctor may recommend that you be tested for prediabetes, especially if you are overweight. Being overweight is a key contributor, along with inactivity, to prediabetes. If your body mass index (BMI) is higher than 25, you

are overweight. BMI is a measure of your weight relative to your height. If you're not sure if you are overweight, ask your doctor.

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

- are physically inactive
- have a parent, brother, or sister with diabetes
- have high blood pressure or high cholesterol—blood fat
- have abnormal levels of HDL, or good, cholesterol or triglycerides—another type of blood fat
- had gestational diabetes—diabetes that develops only during pregnancy—or gave birth to a baby weighing more than 9 pounds
- are African American, Alaska Native, American Indian, Asian American, Hispanic/Latino, or Pacific Islander American
- have polycystic ovary syndrome, also called PCOS
- have a dark, velvety rash around your neck or armpits
- have blood vessel problems affecting your heart, brain, or legs

If your test results are normal, you should be retested in 3 years. If you have prediabetes, ask your doctor if you should be tested again in 1 year.





What can I do about prediabetes?

Losing weight—at least 5 to 10 percent of your starting weight—can prevent or delay diabetes or even reverse prediabetes. That's 10 to 20 pounds for someone who weighs 200 pounds. You can lose weight by cutting the amount of calories and fat you consume and by being physically active at least 30 to 60 minutes every day. Physical activity also helps your body use the hormone insulin properly. Your body needs insulin to use glucose for energy.

Medicine can help control the amount of glucose in your blood. Ask your doctor if medicine to control glucose is right for you.

The National Diabetes Education Program's Small Steps. Big Rewards. Prevent Type 2 Diabetes campaign has more information about preventing diabetes at www.ndep.nih.gov.

Where can I get more information about prediabetes?

National Diabetes Education Program

1 Diabetes Way
Bethesda, MD 20814-9692
Phone: 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Email: ndep@mail.nih.gov
Internet: www.ndep.nih.gov
www.yourdiabetesinfo.org

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Phone: 1-800-860-8747
TTY: 1-866-569-1162
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 on the Internet at www.diabetes.niddk.nih.gov.



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

NIH Publication No. 12-6236
July 2012



The NIDDK prints on recycled paper with bio-based ink.



Prediabetes

Qué necesita saber

¿Sabía que si tiene 45 años o más, tiene sobrepeso y es inactivo puede tener prediabetes?

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una afección en la cual la cantidad de glucosa (también llamada azúcar) en sangre es más alta de lo normal pero no tan alta como para considerarse diabetes. La glucosa es una forma de azúcar que su organismo utiliza para obtener energía. Un nivel de glucosa en sangre demasiado alto puede dañar su organismo con el tiempo. Si usted tiene prediabetes, también conocida como glucosa en ayunas alterada (GAA) o intolerancia a la glucosa (ITG), tiene mayores probabilidades de sufrir diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

¿Cómo puedo saber si tengo prediabetes?

La mayoría de la gente que tiene prediabetes no presenta síntomas. Su médico le puede realizar un análisis de sangre para averiguar si sus niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal.

¿Quiénes deben realizarse pruebas para saber si tienen prediabetes?

Si tiene 45 años o más, es posible que su médico le recomiende realizarse pruebas para saber si tiene prediabetes, especialmente si tiene sobrepeso. El sobrepeso es un factor clave de la prediabetes, junto con la

inactividad. Si su índice de masa corporal (IMC) es superior a 25, usted tiene sobrepeso. El IMC es una medida de su peso respecto de su altura. Si no está seguro de si tiene sobrepeso, pregunte a su médico.

Aun si tiene menos de 45 años, considere la posibilidad de realizarse una prueba para detectar la prediabetes si tiene sobrepeso y

- no realiza actividad física
- su madre, su padre o alguno/a de sus hermanos/as tiene diabetes
- tiene presión arterial elevada o un nivel alto de colesterol (un tipo de grasa en sangre)
- tiene niveles anormales de HDL (colesterol bueno) o triglicéridos (otro tipo de grasa en sangre)
- tuvo diabetes gestacional, un tipo de diabetes que se desarrolla únicamente durante el embarazo, o dio a luz a un niño que pesaba más de 9 libras
- es afroamericano, nativo de Alaska, indígena americano, asioamericano, hispano/latino o americano de las islas del pacífico
- tiene síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- tiene una erupción cutánea oscura y aterciopelada alrededor del cuello o las axilas
- tiene problemas de los vasos sanguíneos que afectan su corazón, su cerebro o sus piernas

Si el resultado de la prueba es normal, debe realizarse una prueba de nuevo luego de 3 años. Si tiene prediabetes, pregunte a su médico si debe realizarse otra prueba luego de 1 año.





¿Qué puedo hacer acerca de la prediabetes?

Perder peso (al menos entre el 5 y el 10 por ciento de su peso original) puede evitar o retrasar la diabetes, o incluso revertir la prediabetes. Eso equivale a perder entre 10 y 20 libras para alguien que pesa 200 libras. Para perder peso, puede reducir la cantidad de calorías y grasas que consume y realizar actividad física al menos entre 30 y 60 minutos por día. La actividad física también ayuda a su organismo a usar la hormona insulina correctamente. Su organismo necesita la insulina para poder usar la glucosa para obtener energía.

Los medicamentos pueden ayudar a controlar su nivel de glucosa en sangre. Pregunte a su médico si debe tomar algún medicamento para el control de la glucosa.

La campaña “Pequeños pasos, grandes recompensas: prevención de la diabetes tipo 2” (Small Steps. Big Rewards. Prevent Type 2 Diabetes) del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (National Diabetes Education Program) ofrece más información sobre cómo prevenir la diabetes en www.ndep.nih.gov.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la prediabetes?

National Diabetes Education Program

1 Diabetes Way
Bethesda, MD 20814-9692
Teléfono: 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: ndep@mail.nih.gov
Internet: www.ndep.nih.gov
www.yourdiabetesinfo.org



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

NIH Publication No. 12-6236S
Julio 2012



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Teléfono: 1-800-860-8747
TTY: 1-866-569-1162
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.



The NIDDK Awareness and Prevention Series
Materials for Community Health Fairs



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 léala 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/index_sp.aspx.