

## ¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una condición en la que tu nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es más alto que lo normal pero no lo suficientemente alto como para ser considerado diabetes.

La mayoría de las personas no tienen síntomas y no se sienten enfermas. Si se ignora ahora, la prediabetes puede convertirse en diabetes en el futuro. La diabetes es una enfermedad por vida que puede causar problemas en todo el cuerpo y conducir a enfermedades del corazón, ceguera, amputaciones y enfermedad renal.

## ¡Tome control de su salud! La diabetes puede ser prevenida.

### Resultados de prueba de sangre en prediabetes:

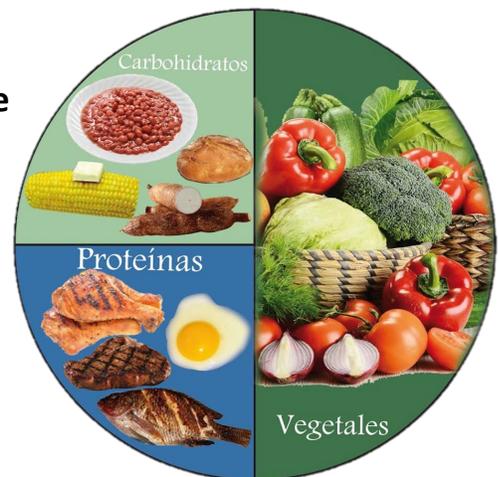
- Un A1C de 5.7% – 6.4%
- Azúcar en la sangre en ayunas de 100 - 125 o nivel de azúcar al azar de 140 – 199

**Mi Resultado de A1C** \_\_\_\_\_ **Fecha** \_\_\_\_\_

## ¿Qué puedo hacer?

### 1. Siga el Método del Plato para las comidas.

- **Llene la mitad de su plato con vegetales**
- **Limite el almidón a una porción del tamaño de su puño.** Estos incluyen arroz, pasta, y vegetales con almidón como papas, yuca, maíz y arvejas.
- **Evite alimentos altos en grasa y calorías** como alimentos fritos, carne roja, y mantequilla
- **No beba sus calorías.** Mejor elija agua, agua mineral con gas, Crystal Light, refrescos dietéticos, té sin azúcar. Busque opciones sin azúcar o sin calorías.



**2. Aumente su actividad física diaria.** Empiece poco a poco hasta llegar a 30 minutos 5 días a la semana.

**3. Pierda el peso extra.** Comience con 7% de su peso corporal.

**Mi Peso Actual** \_\_\_\_\_ **META de 7%** \_\_\_\_\_