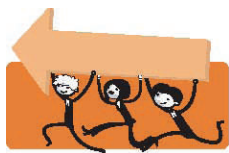


Muchos de nosotros estamos en peligro de desarrollar **Diabetes Tipo 2**, pero, tomando acción, podemos evitar o retrasar diabetes y sus complicaciones: problemas del corazón, enfermedad en los riñones, ceguera, y muerte temprana.

Después de una prueba en ayunas, si los niveles de azúcar en la sangre se encuentran entre 60-99, es normal.

La **Diabetes** es diagnosticada cuando los niveles de azúcar en la sangre son de 126 o más.

Si la prueba en ayunas demuestra que los niveles de azúcar en la sangre están entre los 100 y 125, esto es considerado **prediabetes** y usted está en riesgo de desarrollar diabetes.



Para más información, **contacte** su:
“Diabetes Outreach Network”
(DONs)
(Redes de Alcance de Diabetes)



ECDON — (810) 232-0522
TENDON — (616) 458-9520
SEMDON — (313) 259-1574
TIPDON — (800) 847-3665
SODON — (800) 795-7800
UPDON — (906) 228-9203

www.diabetesinmichigan.org



Diabetes Partners in Action
Coalition (DPAC)
Prevention Workgroup

This brochure was made possible through support from the Michigan Department of Community Health and may be reproduced.

Translated by: Northwest Michigan Health Services Inc.
Project Puente 2008

Prediabetes

¿Está Ud. en peligro?

Haga la prueba de riesgo:
(Marque aquellas que apliquen)

- ☐ ¿Tiene Ud. parientes con diabetes?
(Padre, madre, hermanos, etc.)
- ☐ ¿Es Ud. Afro-americano, Hispano o Nativo-americano?
- ☐ ¿Está Ud. sobre peso?
- ☐ ¿Hace poco ejercicio físico?
- ☐ ¿Tiene alta presión?
- ☐ ¿Tiene el colesterol alto?
- ☐ ¿Tuvo un bebé que pesó más de 9 libras al nacer?
- ☐ ¿Tiene más de 45 años?
- ☐ ¿Se ha hecho una prueba de ayuno para evaluar los niveles de azúcar en su sangre en los últimos 3 años?

Si marcó más de uno,
ACTÚE AHORA MISMO

TOME ACCIÓNES FÁCIL

Hable con su médico

Aumente la actividad física

- Empiece lento y aumente la actividad cada día
- Haga al menos 30-60 minutos de ejercicios, cinco días por semana
- ¡Limpiar la casa y trabajar en el jardín



Coma saludable

- Coma cada 4-5 horas
- Coma 5-9 porciones de verduras y frutas cada día
- Sustituya la “soda regular” por agua o “soda de dieta”
- Come frutas frescas y enteras en vez de beber jugo
- Coma los cereales integrales
- Baje el consume de grasa
- Coma o beba 3 porciones diarias de productos lácteos bajos en grasa
- Limite el consume de dulces, galletas, helado, pepitas (“chips”).



Baje de peso

- Si Ud. Tiene sobrepeso, bajar de 5-15 libras puede ayudarle
- Aumente la actividad física

Trate la presión alta

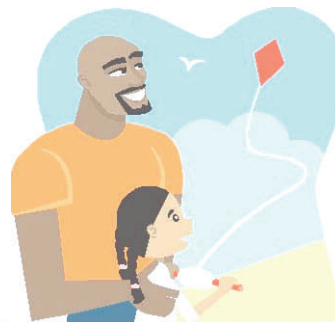
- Limite a 2000 mg diarios, la cantidad de sal que ingiere
- Se le han recetado medicamento, tómelo diariamente

Trate el colesterol alto

- Aumente la actividad
- Reduzca el consume de grasa
- Tome la medicina que le hayan recetado

Controle el estrés

- Elimine el estrés innecesario
- Haga ejercicios para sentirse mejor
- Encuentre maneras para relajarse
- Hable con su médico o un consejero



Duerma suficiente

- La mayoría de la gente necesita 7 a 9 horas de sueño
- Visite a su médico si no puede dormir bien.



Deje de fumar

- Siga intentando hasta que logre dejar de fumar