

# Entendiendo la prediabetes



CONTRA COSTA  
HEALTH

## ¿Sabías?

Si le diagnosticaron prediabetes, está lejos de estar solo. Aproximadamente 1 de cada 3 estadounidenses, 96 millones de nosotros, tiene prediabetes. La prediabetes es una afección de salud que puede ser silenciosa. Puede allanar el camino para desarrollar diabetes tipo 2 y otras complicaciones.

## Prediabetes: la historia interna

Con la prediabetes, los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal. Sin embargo, aún no son lo suficientemente altos como para que se la diagnostique como diabetes tipo 2.

Los carbohidratos de los alimentos que comemos se convierten en glucosa o azúcar. La glucosa es el principal combustible de nuestras células. El páncreas, un órgano que se encuentra cerca del estómago, produce insulina. La insulina es una hormona que transporta la glucosa a nuestras células. Con la prediabetes, el páncreas sigue produciendo insulina, pero las células comienzan a dejar de responder a ella. Esto puede hacer que el páncreas bombee insulina adicional para tratar de mantener el ritmo del aumento de las demandas de azúcar en la sangre.

Con el tiempo, sin embargo, esta estrategia comienza a fallar. El páncreas no puede seguir el ritmo. El azúcar en la sangre también se eleva a un nivel más alto de lo normal. Los niveles de azúcar en la sangre en ayunas de entre 100 y 125 mg/dL pueden ser un signo de prediabetes. Su proveedor de atención primaria debe ser quien haga esa sugerencia. La prediabetes puede crear las condiciones necesarias para la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.

## El cambio puede ser un reto

Trabaje con su proveedor de atención primaria para crear un plan de control de la prediabetes. Este plan puede ayudarlo a mantener estos cambios saludables en su estilo de vida. Comuníquese con su proveedor de atención primaria si su afección empeora.

## Derrote a la prediabetes

¿Una buena noticia? Tener prediabetes es una oportunidad para cambiar de rumbo y hacer cambios en el estilo de vida. Estas tres medidas importantes pueden ayudar a prevenir o retrasar que la prediabetes derive en diabetes tipo 2:

**1. Modifique su dieta.** Llevar una dieta saludable puede ayudarlo a mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control. Es el momento indicado para comer muchas frutas y verduras frescas y cereales integrales ricos en fibra, como la avena y el arroz integral, y limitar los dulces y los alimentos y bebidas azucarados.

**2. Protéjase contra el aumento de peso.** Si tiene sobrepeso, baje entre el 5 % y el 7 % de su peso corporal. Eso es solo de 4,5 a 6,4 kg (de 10 a 14 libras) si su peso inicial es de 90,7 kg (200 libras). Perder ese peso puede marcar una gran diferencia en el control del azúcar en la sangre.

**3. Póngase en acción.** La actividad física ayuda a reducir la glucosa en la sangre. Trate de hacer ejercicio al menos 150 minutos por semana. Es decir, solo 30 minutos al día, cinco veces a la semana. Puede aumentar el ritmo cardíaco caminando a paso ligero o realizando una actividad similar.

# Recursos para la diabetes

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



## Aquí en Contra Costa

Puede recibir los siguientes servicios para ayudarlo a administrar su atención. Si tiene preguntas sobre la diabetes o las enfermedades cardíacas, o para hablar sobre las pruebas de detección, programe una cita con uno de nuestros proveedores llamando al **1-877-661-6230**.

### Programa de Education y Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes

Un programa de 5 semanas diseñado para enseñar herramientas de autocontrol que pueden ayudarlo a tomar control de su diabetes y retrasar o prevenir complicaciones.



Pídele a tu proveedor que te recomiende o visita [inspiringcommunities.org](https://inspiringcommunities.org).

### Gojji - Servicio de Manejo de la Diabetes

Gojji ofrece glucómetros y servicios de control de enfermedades. Los glucómetros le permiten a Gojji ver los resultados de su prueba de azúcar en la sangre. Tienen dietistas y farmacéuticos que pueden ayudarlo a controlar el azúcar en la sangre.

#### Elegibilidad:

- Miembros de Medi-Cal de CCHP.
- Diabetes con A1c >7.0%.
- Tiene una receta para un glucómetro.
- Debe estar de acuerdo en compartir información con Gojji.



Llame a Servicios para Miembros al **1-877-661-6230**, pida una referencia a su proveedor o visite [gojji.com](https://gojji.com).

### Educación para la salud



Obtenga acceso a más **consejos de salud, recetas saludables, recomendaciones de ejercicios y más relacionados con la diabetes y la salud del hogar** visitando [health.cchealth.org](https://health.cchealth.org) o escaneando el código QR.

### Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)

DPP es un programa para ayudarlo a hacer cambios en su estilo de vida para prevenir la diabetes tipo 2. El programa es virtual, en sesiones de 1 hora. Aprenderá a establecer metas realistas con un entrenador capacitado en cambio de estilo de vida mientras tiene discusiones divertidas.

#### Elegibilidad:

- 18 años o más.
- Sobrepeso.
- Tiene prediabetes o diabetes gestacional.

Pídele a tu proveedor que te derive o visita [inspiringcommunities.org](https://inspiringcommunities.org).

### Comidas Medicamento Adaptadas/Alimentos de Apoyo Médico

Algunas personas pueden calificar para que se les envíen comidas o comestibles a sus hogares. Estos menús se crean para ciertas necesidades de salud. Este programa también puede incluir educación culinaria y/o nutricional. Si tiene uno de los siguientes síntomas, hable con su proveedor hoy mismo:

- Diabetes gestacional.
- Diabetes mal controlada.
- Insuficiencia cardíaca mal controlada.
- ESRD en diálisis.
- Síndrome metabólico.

Hable con su administrador de casos, PCP u otro proveedor para obtener una referencia. También puede llamar a Servicios para Miembros de CCHP al **1-877-661-6230**.