

## ¿Qué es prediabetes?

Prediabetes significa que los niveles de azúcar en sangre son más altos que lo normal pero no son tan altos como para ser diagnosticados como diabetes. Las personas con prediabetes están en mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y apoplejía.

## Tengo prediabetes... ¿qué debo hacer?

Si usted tiene prediabetes, debe hacer algo al respecto. Los estudios muestran que las personas con prediabetes que hacen cambios en su alimentación para comer alimentos más saludables, en porciones más pequeñas y hacen ejercicios regularmente; son 58% más probable en prevenir la diabetes Tipo 2.

Las personas con prediabetes deben bajar su peso de 5 a 10 por ciento y hacer ejercicios de 30 a 60 minutos cada día. Algunas personas con prediabetes que hacen sus cambios temprano, pueden revertir los altos niveles de azúcar en la sangre y bajarlos a lo normal.



Making Health Equality a Reality

## ¡EL 27 DE MARZO ES EL DÍA DE ALERTA DE DIABETES!

¿ES USTED UNO de los 60 millones de Americanos que viven con diabetes o están en riesgo de desarrollar diabetes Tipo 2, y no lo saben?

El martes 27 de marzo es el Día de Alerta de Diabetes. Averigüe hoy si está en riesgo de diabetes o prediabetes haciendo la Prueba de Riesgo de Diabetes en la página dos.



*“yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia..” Juan 10:10*

## ¿Qué factores aumentan mi riesgo de diabetes?

Para saber su riesgo, marque con una **X** cada caja que le sea aplicable y sume las **X** marcadas.

- Siempre cansando (a)
- Siempre tiene hambre
- Baja de peso no explicada
- Heridas que no se cura
- Disfunción sexual
- Historia familiar de diabetes
- Sobrepeso
- Visión borrosa
- Infecciones vaginales
- Pies entumidos o con hormigueo
- Siempre tiene sed
- Orina con frecuencia
- Nivel de azúcar en sangre superior a 126 mg/dl



Si su número total de **X** es 7 o más, ¡necesita que le hagan pruebas de diabetes! Para más información, llame a su médico, a su coordinador de Bronx Health REACH, o a Bronx Health REACH al 212.633.0800 ext. 1232 .

## ¿Es un cuello sucio o un signo de diabetes?

¿Ha notado una mancha oscura, áspera o “que parece sucia” en la piel del cuello, axilas, rodillas o nudillos de su niño? Si es así, véala más de cerca antes de decirle que se frote más fuerte al bañarse. La mancha en la piel “que parece sucia” puede ser un signo de que su niño está en un mayor riesgo de tener diabetes.

A esta afección, llamada comúnmente “cuello sucio,” se le conoce en medicina como acanthosis nigricans o A.N. No se sabe la causa exacta de A.N., pero se le ha relacionado con sobrepeso, obesidad y resistencia a la insulina.

Las manchas oscuras, ásperas y “aterciopeladas” características de A.N. generalmente aparecen en partes del cuerpo que se doblan o frotan - como el cuello, axilas, cintura, codos, dedos del pie y nudillos. A menudo se confunden manchas en la piel con suciedad o poca higiene. Los padres quieren frotar la piel de sus niños para quitar estas manchas, ¡pero eso no regresa la piel a su color original! Si usted cree que su niño puede tener A.N., vea a su pediatra o a un doctor local para una evaluación.

Es importante recordar que la aparición de “cuello sucio” no indica que su niño tiene o va a tener diabetes, pero puede ser un signo de mayor riesgo. Hable con su médico sobre signos adicionales de alerta de diabetes y los pasos a tomar para ayudar a su niño o niña a bajar el riesgo.

