

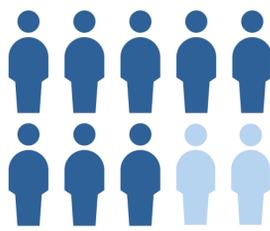
# PREDIABETES

¿PODRÍA SER USTED UNA DE ELLAS?



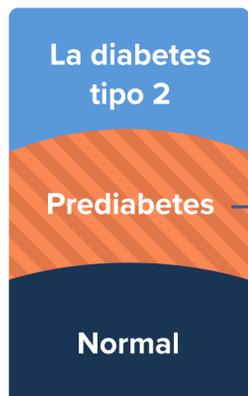
96 millones

96 millones de adultos —más de 1 de cada 3— tienen prediabetes



Más de 8 de cada 10 adultos no saben que tienen prediabetes

## AZÚCAR EN LA SANGRE



Con la prediabetes, sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes tipo 2

## LOS RIESGOS DE LA PREDIABETES

La prediabetes aumenta el riesgo de:



La diabetes tipo 2



Enfermedad cardíaca



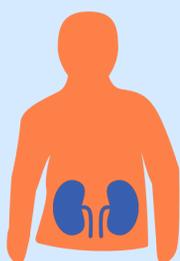
Accidente cerebrovascular

## RIESGOS PARA LA SALUD DE LA DIABETES TIPO 2

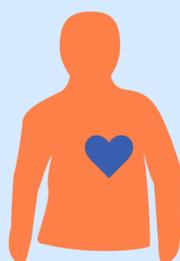
Si ignora la prediabetes, su riesgo de diabetes tipo 2 aumenta —la diabetes tipo 2 aumenta el riesgo de complicaciones graves de salud:



Ceguera



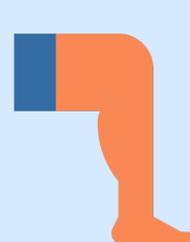
Insuficiencia renal



Enfermedad cardíaca



Accidente cerebrovascular



Amputación de dedos, pies o piernas

## REDUZCA SU RIESGO

Si tiene prediabetes, perder peso por:



Tener una alimentación saludable



Ser más activo

Puede reducir su riesgo de diabetes tipo 2 a la mitad

~~la mitad.~~

## Usted puede prevenir la diabetes tipo 2



Averigüe si tiene prediabetes— Consulte a su médico para que le hagan una prueba de azúcar en la sangre



Únase a un programa de prevención de la diabetes reconocido por los CDC

- ✓ Coma alimentos saludables
- ✓ Haga más actividad física
- ✓ Baje de peso



Aprenda más de los CDC y tome la prueba de riesgo de prediabetes en <https://www.cdc.gov/prediabetes/spanish/risktest/index.html>