

# Prediabetes y DIABETES

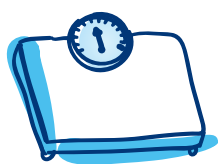


**Prediabetes** significa que usted tiene un nivel de glucosa (o azúcar) en la sangre más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para ser diagnosticado como diabetes tipo 2.

**1** de cada **3** personas

Aproximadamente **88 millones** de adultos en los Estados Unidos, más de **1 de cada 3 personas**, tienen prediabetes. No obstante, más del **84%** no sabe que la tiene.<sup>1</sup>

Algunos factores de riesgo son:



**El sobrepeso**

**Una edad de 45 años o más**

**Antecedentes de diabetes tipo 2 en la familia**

**Pertenecer a un grupo étnico de alto riesgo**

Usted puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 haciendo lo siguiente:

**Reducir su peso corporal entre un 5 y 7%**

**Comer alimentos saludables**



**Dejar de fumar**

**Realizar una actividad física moderada (como caminar a paso ligero) 150 minutos a la semana**



**Recuerde:**

**Comparta** sus factores de riesgo con su médico y pregúntele si debe hacerse una prueba de **prediabetes y diabetes**

**Obtenga más información sobre la prediabetes en [espanol.Cornerstones4Care.com](https://www.Cornerstones4Care.com)**

Referencia: 1. Centers for Disease Control and Prevention. Prediabetes—your chance to prevent type 2 diabetes. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html>. Consultado el 23 de septiembre de 2021.

Cornerstones4Care® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

2021 Novo Nordisk US21DI00221 diciembre de 2021