



# ¡A entrenar!

## Reduzca el riesgo de tener diabetes

### Cuanto más informado esté, mejor para usted

Probablemente sepa que la diabetes de tipo 2 se caracteriza por un nivel de azúcar en sangre (glucosa en la sangre) demasiado elevado. ¿Pero qué es la prediabetes? Se presenta cuando el nivel de azúcar en sangre supera su valor normal, lo cual lo pone a usted en riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Tenga en cuenta que la prediabetes también es una afección grave que requiere especial atención.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de 1 de cada 3 adultos en los Estados Unidos tienen prediabetes. Sin embargo, la mayoría de ellos desconocen que sufren de esta afección.<sup>1</sup>

### Los cambios en el estilo de vida son fundamentales

La buena noticia es que se pueden tomar medidas para ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Por ejemplo, implemente cambios en su estilo de vida para mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control. Puede empezar incorporando estas rutinas en su vida diaria:

- Controle su peso.
- Elija alimentos saludables.
- Manténgase físicamente activo.

<sup>1</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Prediabetes: Your Chance to Prevent Type 2 Diabetes*. 30 de mayo de 2019. Disponible en [cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html](https://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html). Consultado el 13 de junio de 2019.

