

¡Hay buenas noticias!

Hacer cambios saludables en el estilo de vida pueden ayudarle a prevenir la prediabetes. Las personas con prediabetes pueden prevenir o atrasar el comienzo de la diabetes tipo 2. La actividad física y una alimentación más sana pueden marcar la diferencia.

Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)

A través del DPP a nivel nacional, usted puede inscribirse en un programa local de cambio de estilo de vida. El DPP enseña hábitos para ayudarle a realizar cambios saludables y se ofrece en persona o en línea. Algunos participantes han reducido su riesgo de padecer diabetes tipo 2 en un 58% gracias a este programa.

“Estoy orgulloso de ver lo que he logrado. Me siento mejor. Me siento más fuerte. ¡Tengo toda una nueva vida por delante!” -

Michael Jones, participante del Programa de Prevención de la Diabetes.

Aprenda más sobre la prediabetes:

[cdc.gov/diabetes/es/prevention-type-2/la-prediabetes-su-oportunidad-para-prevenir-la-diabetes-tipo-2.html](https://www.cdc.gov/diabetes/es/prevention-type-2/la-prediabetes-su-oportunidad-para-prevenir-la-diabetes-tipo-2.html)

Encuentre un Programa de Prevención de la Diabetes cerca de donde vive:

dprp.cdc.gov/register



Use el código QR a continuación para acceder a publicaciones gratis del Programa de Prevención y Control de la Diabetes.



Contáctenos

Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas
Programa de Prevención y Control de la Diabetes
P.O. Box 149347, MC 1945
Austin, TX 78714-9347
diabetes@dshs.texas.gov

dshs.texas.gov/es/diabetes

Producido y distribuido por el Programa de Prevención y Control de la Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.



¿Podría usted tener prediabetes?



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

Los cambios saludables en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir el desarrollo de la prediabetes y la diabetes tipo 2.

¿Sabía que...?

En Texas, más de 2 millones de adultos¹ tienen prediabetes y más de 2.5 millones de adultos tienen diabetes tipo 2. La prediabetes es una condición en la que los 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. La prediabetes se presenta antes de que se desarrolle la diabetes tipo 2. La prediabetes y la diabetes pueden provocar otros problemas de salud graves.

Factores de riesgo de la prediabetes

Corre el riesgo de padecer prediabetes si:

- Es afroamericano, hispano, nativo americano, asiático-americano o de las islas del Pacífico
- Tiene un padre, hermano o hermana con diabetes tipo 2
- Es mayor de 45 años
- Tiene sobrepeso
- Hace actividad física menos de tres veces por semana
- Tuvo diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o su bebé pesó más de 9 libras al nacer
- Tiene [oscurecimiento de los pliegues del cuello](#) (acantosis nigricans)

¿Podría usted tener prediabetes?

Compruebe si pudiera tener prediabetes. Tome una prueba rápida para ver el riesgo que corre. Se encuentra en este folleto o en línea en <https://www.cdc.gov/prediabetes/spanish/risktest/index.html>

¹Fuente: Prevalence of Pre-Diabetes Among Adults, by Demographic Characteristics, Risk Factors / Comorbid Conditions, and Place of Residence, Texas, 2021. Elaborado por la División de Epidemiología de Enfermedades Crónicas de la Sección de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades Crónicas del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.

Prueba rápida de riesgo. Compruebe si pudiera tener prediabetes.



Preguntas	Puntuación
1. ¿Qué edad tiene usted? Menos de 40 años (0 puntos) 40-49 años (1 punto) 50-59 años (2 puntos) 60 años o más (3 puntos)	
2. ¿Es usted hombre o mujer? Hombre (1 punto) Mujer (0 puntos)	
3. Si es mujer, ¿le han diagnosticado alguna vez diabetes gestacional? Sí (1 punto) No (0 puntos)	
4. ¿Tiene diabetes su madre, padre, hermana o hermano? Sí (1 punto) No (0 puntos)	
5. ¿Le han diagnosticado alguna vez presión arterial alta? Sí (1 punto) No (0 puntos)	
6. ¿Hace actividad física? Sí (0 puntos) No (1 punto)	
7. ¿Cuál es su categoría de peso? (Consulte la tabla a la derecha)	
Puntuación total	

Estatura	Peso (en libras)		
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	1 punto	2 puntos	3 puntos

Si su peso es menos de la columna de 1 punto, marque 0 puntos.

Una puntuación de 5 o más

Es probable que corra un alto riesgo de padecer prediabetes y que más adelante desarrolle diabetes tipo 2. Sin embargo, solo su médico puede decirle con seguridad si tiene prediabetes o diabetes tipo 2. Hable con su médico para saber si es necesario realizar más pruebas. La detección temprana y el tratamiento adecuado de la diabetes pueden llevarle a una vida larga y más sana.