

Pre-diabetes

Cuando tu glucosa (azúcar) sube, por ejemplo después que comes, un órgano llamado el páncreas siente la elevación de la glucosa. Células especiales en el páncreas liberan la hormona llamada insulina. La insulina viaja por las torrentes sanguíneas y ayuda que el exceso de glucosa entre a las células donde es usado para producir energía. A veces el cuerpo no puede usar la insulina efectivamente y no suficiente glucosa es transferida a las células para que el nivel de glucosa en la sangre suba. Esto se llama resistencia a la insulina. Muchos con pre-diabetes, su páncreas no es capaz de producir suficiente insulina para sobrepasar esta resistencia. Tu hígado puede estar produciendo insulina en exceso causando niveles de glucosa altos.

Previniendo la Diabetes

Estudios muestran que previniendo o atrasando la progresión de pre-diabetes a diabetes es posible. Un estudio más intenso llamado Programa Prevención de Diabetes probó que Diabetes tipo 2 puede prevenirse ó atrasarse al hacer cambios en el estilo de vida, especialmente desarrollando patrones de alimentación saludables y el ser más activo. Este estudio mostró que 30 minutos de actividad física al día y 5-10% de pérdida en peso evitó la progresión de diabetes por un 58%. Para una persona que pesa 200 lbs, una pérdida en peso de 10 a 20 lbs ¡puede hacer la diferencia! Aunque el tomar medicamento para la pre-diabetes puede ayudar a prevenir la progresión a diabetes, el estudio mostró que pérdida en peso, dieta y ejercicios trabajaron mejor. Pérdida de peso te

ayudará a bajar niveles lípidos anormales como el colesterol, que frecuentemente son vistos en personas con pre-diabetes.

Establece metas, comienza poco a poco

Mira a lo que actualmente estás haciendo. ¿Qué y cuán frecuente estás comiendo? ¿Estás físicamente activo, gastas mucho tiempo sentado viendo televisión, jugando juegos de video, usando una computadora por períodos de tiempo largos? Luego, piensa sobre cambios pequeños que puedes hacer como escogiendo comer más saludable comer más frutas y vegetales y eliminando en la cantidad de merienda que comes. ¿Y qué de actividad? Gasta menos tiempo en actividades de pantalla como televisión y computadora, muévete más, sube y baja escaleras en vez de elevadores, toma 2-3 caminatas cortas al día. Comienza pequeño y gradualmente edifica en tus éxitos. Invita a un amigo ó familiar a unirse contigo. Cada cambio positivo que hagas, no importa cuán pequeño sea, puede tener un impacto en tu salud y futuro. Establece metas pequeñas diarias y semanales para ti. No comiences con, "voy a caminar 2 millas todos los días esta semana" si no has estado caminando antes. En vez comienza con, "caminaré 10 minutos al día 3 veces esta semana". Establece metas por la cantidad de tiempo de pantalla tú te permites cada día ó cuántas porciones de frutas ó vegetales incluirás en tu dieta. Cuando obtengas tu éxito alcanzando tus metas, establece una meta nueva ó sigue aumentando las anteriores. Antes que te des cuenta vas a estar haciendo más de lo que nunca imaginaste pudieras hacer.



pre-diabetes

Pre-diabetes: De más cerca

¿Qué es pre-diabetes?

Pre-diabetes significa que tu plasma de ayuna y nivel de glucosa es más alto de lo normal pero no suficiente alto para ser diagnosticado con diabetes. Significa que estás a un riesgo alto de desarrollar diabetes tipo 2 en un futuro. La Asociación Americana de la Diabetes estima que hay cerca de 54 millones de personas en los Estados Unidos con pre-diabetes y que el incidente en niños y adolescentes está aumentando.

¿Como la pre-diabetes es diagnosticada?

Pre-diabetes es diagnóstica por prueba de sangre. Quizás tengas una prueba de glucosa en la mañana antes de comer ó beber; esto es llamado glucosa en ayuna. Si la prueba del plasma en ayuna de glucosa es usado, una glucosa entre 100 mg/dl y 125 mg/dl indicaría pre-diabetes, también conocida como glucosa de ayuna dañada (IFG). Quizás tengas una prueba más larga y requiere que tomes un líquido dulce y hacer la prueba de glucosa. Esta se llama prueba de tolerancia de glucosa. Si la prueba de tolerancia es usada, una glucosa de 140 mg/dl a 199 mg/dl 2 horas luego de tomar el líquido, indicaría pre-diabetes, también se llama tolerancia de glucosa dañada. Una tolerancia de glucosa dañada con resultado de >200 mg/dL es diabetes. Tu proveedor médico determinará cual prueba es mejor para ti. El valor normal de la glucosa de ayuna plasma es bajo 100mg/dl y un valor de 126mg/dl ó más es considerado diabetes.

¿Es la pre-diabetes lo mismo que al borde de la diabetes ó "un toque de azúcar"?

Hoy día hay números claros definidos para determinar si tu glucosa de ayuna es normal ó si tienes *pre-diabetes* ó *diabetes*. Los términos al borde de ó "toque de azúcar" son bien generales y no tienen significado específico. Estos términos son usados menos frecuente y son incorrectos en su descripción. El término pre-diabetes más claramente dice que tu glucosa es más alta de lo normal y que estás a un riesgo de desarrollar diabetes.

¿Qué causa pre-diabetes?

Pre-diabetes puede ser causada por un número de factores. Los factores de riesgo para pre-diabetes son los mismos de los factores de riesgo para la diabetes tipo 2: edad, sobrepeso, inactividad, padre ó hermano con diabetes, historial de diabetes gestacional (durante el embarazo) teniendo un bebé de sobre 9 lbs al nacer. Si eres Americano Africano, Americano Nativo, Americano Asiático, Isleño Pacífico ó Latino/Hispano, tienes un alto riesgo de desarrollar pre-diabetes ó diabetes.



P.O. Box 20005
Fort Pierce, FL 34979-0005

Entrega conveniente al hogar de tus Suministros de Pruebas de Diabetes, Medicamentos Recetados, Pruebas de A1c, Pruebas de CPAP y Suministros de Ostomía e Incontinencia.

Llama al número gratuito de Liberty 1.800.353.0206 para aprender más de nuestros servicios.

Para más información visita www.libertymedical.com

© 2008 Liberty Medical Supply, Inc.

