

TAKE CHARGE *of your* HEALTH



What is Prediabetes?

Having prediabetes means your blood glucose (sugar) levels are higher than normal—but not high enough to be diagnosed as diabetic. Having prediabetes means you are at increased risk for developing serious health problems such as type 2 diabetes, stroke and heart disease. Taking control of your health may reverse prediabetes.

Prediabetes is common, in fact there are 96 million American adults who have prediabetes – that's 1 in 3 adults! Of those 96 million, more than 8 in 10 of them don't even know they have it. Without taking action, many people with prediabetes could develop type 2 diabetes within 5 years.

How can I know if I am at risk for prediabetes?

You could have prediabetes if you:

- Have high cholesterol
- Have high blood pressure
- Have a parent, brother or sister with type 2 diabetes
- Are overweight
- Are over age 45
- You are physically active fewer than 3 times per week
- You ever gave birth to a baby that weighed more than 9 pounds
- You ever had diabetes while pregnant (gestational diabetes)

Race and ethnicity also affect your risk. African Americans, Hispanic/Latino Americans, American Indians, Pacific Islanders, and some Asian Americans are at particularly high risk for type 2 diabetes.

Find out if you are at risk by taking a diabetes risk assessment. If you are at risk, consider taking a lifestyle change program. These programs are one of the most effective ways to prevent getting type 2 diabetes. It can help you lose weight, become more active, and prevent or delay type 2 diabetes.

OVER 96 MILLION
AMERICANS

38%

of adults

HAVE PREDIABETES

MORE THAN

8 out of 10

OF THOSE WITH
PREDIABETES DON'T
KNOW THEY HAVE IT

WITH NO CHANGES,
MANY PEOPLE
COULD DEVELOP
TYPE 2 DIABETES
WITHIN

5 years

TAKE THE DIABETES RISK ASSESSMENT:
NEHealthMatters.org



HAZTE CARGO de tu SALUD



¿Qué es la prediabetes?

Tener prediabetes significa que sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticado como diabético. Tener prediabetes significa que usted tiene un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud graves, como diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca. Tomar el control de su salud puede revertir la prediabetes.

La prediabetes es común, de hecho, hay 96 millones de adultos estadounidenses que tienen prediabetes, eso es 1 de cada 3 adultos! De esos 96 millones, más de 8 de cada 10 de ellos ni siquiera saben que tienen prediabetes. Si no se toman medidas adecuadas, muchas personas con prediabetes podrían desarrollar diabetes tipo 2 dentro de los 5 años siguientes.

¿Cómo puedo saber si estoy en riesgo de prediabetes?

Usted podría tener prediabetes si:

- Tiene alto el colesterol
- Tiene presión arterial alta
- Tiene un padre, hermano o hermana con diabetes tipo 2
- Tiene sobrepeso
- Tiene más de 45 años de edad
- Está físicamente activo menos de 3 veces por semana
- Alguna vez dio a luz a un bebé que pesaba más de 9 libras
- Alguna vez tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)

La raza y el origen étnico también afectan su riesgo. Los afroamericanos, los hispanos/latinos, los indios americanos, los isleños del Pacífico y algunos asiático-americanos tienen un riesgo particularmente alto de diabetes tipo 2.

Descubra si está a riesgo haciendo una evaluación del riesgo de diabetes. Si está en riesgo, considere tomar un programa de cambio de estilo de vida, estos programas son una de las formas más efectivas de prevenir la diabetes tipo 2. Puede ayudarle a perder peso, ser más activo y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

MÁS DE 96 MILLONES
DE ESTADOUNIDENSES

38%
de la adulta
TIENEN
PREDIABETES

MÁS DE
8 de cada 10
DE LAS PERSONAS
CON PREDIABETES
NO SABEN
QUE LA TIENEN

SIN CAMBIOS,
MUCHAS PERSONAS
CON PREDIABETES
PODRÍAN DESARROLLAR
DIABETES TIPO 2 EN

5 años

PARA HACER SU PRUEBA DE EVALUACIÓN DE RIESGO PARA LA DIABETES:

NEHealthMatters.org

