

# Prediabetes

## ¿Qué es la prediabetes?

- **Prediabetes** es cuando su nivel de azúcar en la sangre es alto, pero no lo suficientemente alto como para ser diabetes tipo 2. Si no se trata, la prediabetes puede convertirse en diabetes tipo 2.

## ¿Qué es una hemoglobina A1C?

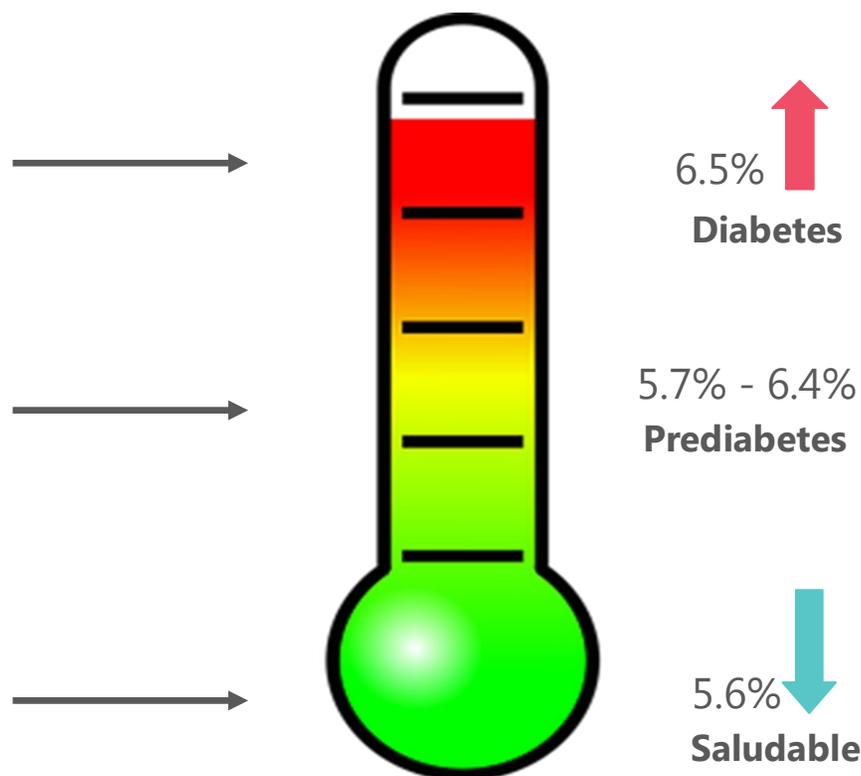
- **Hemoglobina A1C** es un número que nos informa sobre su nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Se muestra como un porcentaje (%). Los médicos lo usan para ver si tiene prediabetes o diabetes. También se usa para verificar si su nivel de azúcar en la sangre mejora o empeora con el tiempo.

## ¿Cómo sé si tengo prediabetes?

Si su A1C es 6.5% o más, tiene diabetes.

Si su A1C está entre 5.7% a 6.4%, tiene prediabetes. Esto significa que tiene un mayor riesgo de contraer diabetes.

Si su A1C es 5.6% y menor, está dentro de un rango saludable.



## ¿Qué causa que la A1C sea alto?

Hay muchas razones por las que su A1C podría ser alto, como:

- La comida que estas comiendo
- Estrés
- Antecedentes familiares (si alguien en su familia tiene prediabetes o diabetes tipo 2)
- Fumar



## ¿Cómo puedo bajar mi A1c?

Hay muchas cosas que puede hacer para reducir su A1C, como:

- Beba bebidas menos azucaradas (como refrescos y jugos de frutas)
- Coma más granos integrales (como pan integral, arroz integral y avena)
- Coma más verduras cada día
- Haz ejercicio regularmente
- Maneja tu estrés



## Si recientemente le dijeron que su A1C es alto:

¡Hable con su nutricionista de CHN! Pueden ayudarlo con:

- Cambios en los alimentos y el estilo de vida que ayudarán a prevenir la diabetes tipo 2.