

**SOPA DE LETRAS**

# Prediabetes

La prediabetes es real, frecuente y, lo que es más importante, reversible. Uno de cada tres adultos estadounidenses tiene prediabetes, y más del 84 % de las personas con prediabetes no saben que la padecen. La prediabetes es un problema de salud grave en el que los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficientemente altos como para diagnosticar una diabetes. Realice algunos cambios en su estilo de vida para prevenir o retrasar la diabetes de tipo 2.

Eche un vistazo al sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

**Instrucciones:** Busque y marque con un círculo cada palabra de la lista. Algunas letras se utilizan más de una vez. Las palabras pueden estar en diagonal o al revés.

Z	Q	R	M	J	D	P	N	V	G	E	A	U	K	C	I	G	S	Q	W
U	D	E	O	K	I	R	D	Q	L	J	E	C	H	K	V	A	H	P	R
H	P	F	P	C	A	E	E	J	U	R	T	B	D	J	I	I	I	H	F
K	J	B	G	C	B	D	J	T	C	T	E	U	S	D	E	L	P	E	A
Q	C	S	U	L	E	I	A	J	O	R	E	Z	U	T	N	Q	E	M	C
B	S	M	Q	J	T	A	R	K	S	M	M	Y	F	S	U	Q	R	O	T
W	X	F	C	X	E	B	D	Z	A	V	J	I	G	E	T	D	G	G	O
S	T	W	E	T	S	E	E	Y	E	Y	L	M	Y	R	R	J	L	L	R
I	Z	D	O	T	G	T	F	Q	N	Y	N	D	N	T	I	U	U	O	E
J	A	B	J	I	E	E	U	Q	S	O	W	S	I	Z	C	A	C	B	S
F	N	P	J	Q	S	S	M	J	A	T	E	B	Y	O	I	I	E	I	D
T	V	G	B	O	T	E	A	L	N	C	U	J	S	D	O	H	M	N	E
G	O	V	N	V	A	U	R	Z	G	G	L	M	E	B	N	I	I	A	R
A	B	I	P	K	C	A	D	S	R	K	S	G	F	R	A	B	A	A	I
Q	E	G	H	N	I	V	E	Z	E	X	C	W	I	B	C	Q	L	I	E
L	S	H	I	P	O	G	L	U	C	E	M	I	A	A	W	I	D	C	S
I	I	K	Z	A	N	A	U	V	O	E	T	C	Q	W	W	F	C	M	G
M	D	P	I	N	A	C	M	Q	S	M	Y	Y	S	H	K	T	Q	I	O
M	A	Q	A	Q	L	T	A	M	C	Z	B	D	H	F	Z	A	N	D	O
G	D	V	H	A	C	T	R	S	T	P	V	P	Y	K	H	F	L	H	I

**Glucosa en sangre**

**Ejercicio**

**Diabetes gestacional**

**Hemoglobina A1c**

**Hiperglucemia**

**Hipoglucemia**

**Nutrición**

**Obesidad**

**Prediabetes**

**Dejar de fumar**

**Factores de riesgo**

Adaptado de: [www.nfid.org/wp-content/uploads/2020/10/COVID-19-Flu-Word-Search.pdf](http://www.nfid.org/wp-content/uploads/2020/10/COVID-19-Flu-Word-Search.pdf)

# Solución y palabras clave

**Glucosa en sangre:** el azúcar principal que se encuentra en la sangre y la principal fuente de energía del cuerpo.

**Ejercicio:** actividad física regular significa realizar al menos 150 minutos a la semana de caminata enérgica o actividad similar. Son solo 30 minutos al día, cinco días a la semana.

**Diabetes gestacional:** un tipo de diabetes que solo se desarrolla durante el embarazo y que generalmente desaparece después del parto. Aumenta el riesgo de que la madre desarrolle diabetes más adelante.

**Hemoglobina A1c:** medida del nivel promedio de glucosa en sangre de una persona en los últimos dos a tres meses. La hemoglobina es la parte de un glóbulo rojo que transporta oxígeno a las células y a veces se une a la glucosa en el torrente sanguíneo.

**Hiperglucemia:** el nivel alto de azúcar en sangre ocurre cuando el cuerpo tiene muy poca insulina o cuando el cuerpo no puede usar la insulina correctamente.

**Hipoglucemia:** glucosa baja en sangre, una situación que se presenta cuando la glucosa en sangre es más baja de lo normal, generalmente por debajo de 70 mg/dl. Los signos incluyen hambre, nerviosismo, temblores, sudoración, mareos, somnolencia y confusión.

**Nutrición:** seguir una dieta equilibrada y comer comidas en un horario regular puede ayudar a controlar la glucosa en sangre. La glucosa procede principalmente de los alimentos que comemos, en concreto, de los hidratos de carbono, que no son solo los dulces.

**Obesidad:** una afección en la que hay una cantidad de grasa mayor de lo normal en el cuerpo; más grave que el sobrepeso; tener un índice de masa corporal de 30 o más lo pone en riesgo de prediabetes.

**Prediabetes:** afección clasificada en personas que tienen niveles de glucosa en sangre o de hemoglobina A1c más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para clasificarse como diabetes. Las personas con prediabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

**Dejar de fumar:** las personas que fuman tienen entre un 30 y un 40 % más de probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 que las personas que no consumen tabaco.

**Factores de riesgo:** una variable asociada con un mayor riesgo de enfermedad. Entre los factores de riesgo de la diabetes figuran tener 45 años o más, tener un progenitor o un hermano con diabetes de tipo 2, realizar actividad física menos de tres veces por semana, y haber padecido alguna vez diabetes gestacional o haber dado a luz a un bebé que pesara más de 9 lb.

## Clave de respuestas de la sopa de letras

