

## ¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con nuestra Línea de consejos de enfermería las 24 horas. Estamos aquí para ayudarlo.



**Inglés:**  
**(888) 275-8750**

**Español:**  
**(866) 648-3537**

**TTY/TDD:**  
**711**

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo con fines informativos. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

**MolinaHealthcare.com**



# Intolerancia a la glucosa

Diabetes

**MolinaHealthcare.com**



24330BROMDCAES  
201211

## ¿Qué es la intolerancia a la glucosa?

Las personas con intolerancia a la glucosa tienen niveles de glucemia (azúcar en sangre) más altos que los normales. Si no se trata, la intolerancia a la glucosa puede producir diabetes. La diabetes es una afección crónica muy grave que puede provocar muchos problemas de salud.

## ¿Cómo saber si padece intolerancia a la glucosa?

Algunas personas nunca presentan síntomas. La mejor manera de saber si padece intolerancia a la glucosa es mediante un simple análisis de sangre que su proveedor puede realizarle. Usted está en riesgo si tiene sobrepeso, fuma, y presenta niveles altos de presión arterial y colesterol.

## ¿Qué puede hacer para reducir el riesgo de padecer intolerancia a la glucosa?

- Mantenga un peso saludable. Perder incluso entre 10 y 20 libras puede marcar una gran diferencia.
- Mantenga una dieta saludable que incluya muchas frutas y verduras, granos integrales, carnes y pescados magros, y frijoles.
- Haga ejercicio durante 20 a 30 minutos todos los días.
- Deje de fumar.
- Tome sus medicamentos según se lo indica su proveedor.



Hable con su proveedor para determinar si padece intolerancia a la glucosa.

Puede reducir su riesgo y prevenir la diabetes.