



PREDIABETES

La prediabetes manifiesta un nivel de azúcar en sangre superior a lo normal, pero no tan elevado como en la diabetes.

Afecta a niños y adultos por igual, pero es importante saber que es reversible.

SÍNTOMAS

No presenta síntomas. Sin embargo conviene prestar atención a aquellos que pueden indicar presencia persistente de glucosa alta:

- *Aumento de sed*
- *Mayor necesidad de orinar*
- *Fatiga*
- *Visión borrosa*

FACTORES DE RIESGO



*Sobrepeso u
obesidad*



*Tener 45 años
o más*

*Haber tenido diabetes
gestacional y parto
de hijos con más
de 4 Kg de peso*



*Antecedentes de padres o
hermanos con diabetes tipo 2*



*Falta de actividad
física regular*

**EN PRESENCIA DE FACTORES DE RIESGO
ASOCIADOS, CONSULTAR CON UN MÉDICO**



Evitar el exceso de harinas y bebidas azucaradas



Incorporar diariamente 4 raciones de frutas y verduras

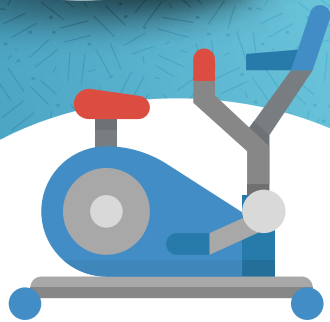


Beber 2 litros de agua por día

HÁBITOS SALUDABLES

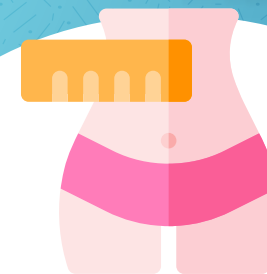


Disminuir el consumo de azúcar y suplantarlo por edulcorantes



Realizar actividad física
(al menos 3 veces semanales durante 30 minutos)

QUE NORMALIZAN EL NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE



Mantener un peso saludable (acorde a la talla de cada persona)