

Prediabetes



¿Qué es?

Cuando los niveles de glucosa o azúcar en la sangre se encuentran más altos de lo normal, pero no lo suficiente para considerarse diabetes.

Signos y Síntomas:

Aunque no siempre se presentan signos o síntomas, algunas señales pueden ser:

- nivel elevado de azúcar en la sangre
- oscurecimiento de la piel en algunas partes del cuerpo, como por ejemplo, cuello, axilas, codos, rodillas y nudillos

Importante:

Muchas personas podrían tener prediabetes y no saberlo. Las personas con prediabetes tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Algunos signos o síntomas, que sugieren la evolución de prediabetes a diabetes tipo 2, pueden ser:

- aumento de la sed
- deseos de orinar con mayor frecuencia
- fatiga
- visión borrosa



Prediabetes

Factores de riesgo:

- Historial familiar
- Alimentación no saludable
- Obesidad
- Diabetes gestacional
- Hipertensión



Diagnóstico

La detección temprana de la prediabetes hace la diferencia, ya que se puede tomar acción y prevenir o retrasar el desarrollo de diabetes tipo 2.



Pruebas de sangre:

- **Prueba de glucosa en ayuna (FPG)**
 - Prediabetes: resultados entre 100mg/dl y 125mg/dl
- **Prueba de tolerancia a la glucosa (OGTT)**
 - Prediabetes: resultados entre 140mg/dl y 199mg/dl
- **Prueba de Hemoglobina Glicosilada (A1C)**
 - Prediabetes: resultados entre 5.7% y 6.4%

Prevención



Para cuidar su salud, es importante:

- Visitar a su médico regularmente
- Realizarse pruebas de rutina, al menos 1 vez al año
- Llevar una alimentación saludable
- Realizar actividad física
- Dormir al menos 8 horas diarias
- Manejar adecuadamente el estrés
- Evitar o disminuir el consumo de alcohol