



# 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**

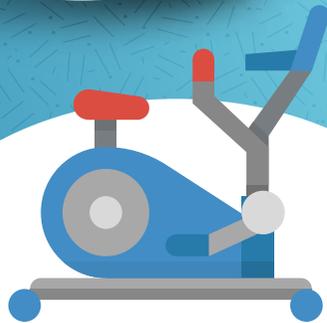


**Beber 2 litros de agua por día**

# 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)