



¿Sabías que existe una fase llamada prediabetes?

LA PREDIABETES NO SE SIENTE, NO DUELE NI TE AVISA CUANDO ESTÁ PRESENTE. SI ALGUNO DE TUS FAMILIARES DIRECTOS COMO TUS PADRES YA VIVEN CON DIABETES O SI LA TALLA DE TU CINTURA HA INCREMENTADO, ES IMPORTANTE ACUDAS AL MÉDICO, ESTOS FACTORES ESTÁN ASOCIADOS CON LA PREDIABETES Y DIABETES.



EN ESTA FASE AÚN SE PUEDE FRENAR LA PROGRESIÓN A DIABETES CON CAMBIOS EN ESTILO DE VIDA COMO: COMER MÁS SALUDABLE Y HACER 30 MINUTOS AL DÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA, POR EJEMPLO, CAMINAR.



LA DIABETES TAMBIÉN SE PUEDE DETECTAR A TIEMPO A TRAVÉS DE DIFERENTES ESTUDIOS DE LABORATORIO, RECUERDA ACUDIR SIEMPRE A TU MÉDICO ANTE CUALQUIER FACTOR DE RIESGO.

LA DIABETES SE PUEDE DIAGNOSTICAR A TRAVÉS DE GLUCOSA EN AYUNO, CURVA DE TOLERANCIA ORAL A LA GLUCOSA Y HEMOGLOBINA GLUCOSILADA (A1C), ESTE TIPO DE PRUEBAS TIENEN POR OBJETIVO IDENTIFICAR POSIBLES ALTERACIONES EN SANGRE, PREVENIR Y HACER CAMBIOS PARA REVERTIR CONDICIONES COMO LA PREDIABETES.¹



ANTE LA PRESENCIA DE OTROS FACTORES DE RIESGO COMO SOBREPESO, OBESIDAD, EDAD (INICIAR CON PRUEBAS A PARTIR DE LOS 35 AÑOS), RAZA (AFROAMERICANO, LATINO, NATIVO AMERICANO, ASIÁTICO AMERICANO, ISLEÑO DEL PACÍFICO), ETC., ES VIABLE COMPLEMENTAR CON ESTE TIPO DE PRUEBAS PARA TENER UN DIAGNÓSTICO OPORTUNO.¹

CIFRAS DE GLUCOSA EN AYUNO:¹



NORMAL MENOR DE 100 MG/DL



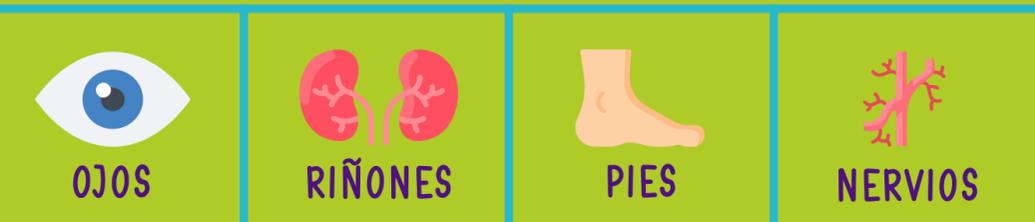
PREDIABETES 100 A 125 MG/DL



DIABETES 126 MG/DL O MÁS

EXISTEN FACTORES DE RIESGO QUE SON MODIFICABLES, Y QUE PUEDEN FAVORECER A UN MEJOR CONTROL GLUCÉMICO:²

AL CONTROLAR LOS NIVELES DE GLUCOSA (AZÚCAR EN SANGRE) Y HACER CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DISMINUYE EL RIESGO DE DESARROLLAR COMPLICACIONES (MICROVASCULARES) A NIVEL DE:³



*LA INFORMACIÓN OFRECIDA EN ESTE CONTENIDO NO SUSTITUYE LA CONSULTA MÉDICA.

CONSULTE A SU MÉDICO

REFERENCIAS

1) AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. CLASSIFICATION AND DIAGNOSIS OF DIABETES: STANDARDS OF MEDICAL DIABETES CARE 2022:45(SUPPL1):S17-S38. DISPONIBLE EN: [HTTPS://DIABETESJOURNALS.ORG/CARE/ARTICLE/45/SUPPLEMENT_1/S17/138925/2-CLASSIFICATION-AND-DIAGNOSIS-OF-DIABETES](https://diabetesjournals.org/care/article/45/supplement_1/S17/138925/2-CLASSIFICATION-AND-DIAGNOSIS-OF-DIABETES) 2) AMERICAN DIABETES ASSOCIATION (ADA). PREVENTION OR DELAY OF TYPE 2 DIABETES AND ASSOCIATED COMORBIDITIES: STANDARDS OF DIABETES CARE 2022:45(SUPPL1):S39-S45. DISPONIBLE EN: [HTTPS://DIABETESJOURNALS.ORG/CARE/ARTICLE/45/SUPPLEMENT_1/S39/138909/3-PREVENTION-OR-DELAY-OF-TYPE-2-DIABETES-AND](https://diabetesjournals.org/care/article/45/supplement_1/S39/138909/3-PREVENTION-OR-DELAY-OF-TYPE-2-DIABETES-AND) 3) MEDIAVILLA BRAVO J. COMPLICACIONES DE LA DIABETES MELLITUS. DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO. ELSEVIER [INTERNET]. [CITADO EL 10 DE JUNIO DE 2022].(27):132-145. DISPONIBLE EN: [HTTPS://WWW.ELSEVIER.ES/INDEX.PHP?P=REVISTA&PREVISTA=PDF-SIMPLE&PII=S1138359301739317&R=40](https://www.elsevier.es/index.php?P=REVISTA&PREVISTA=PDF-SIMPLE&PII=S1138359301739317&R=40)



Para más información visita: www.prediababetes.mx