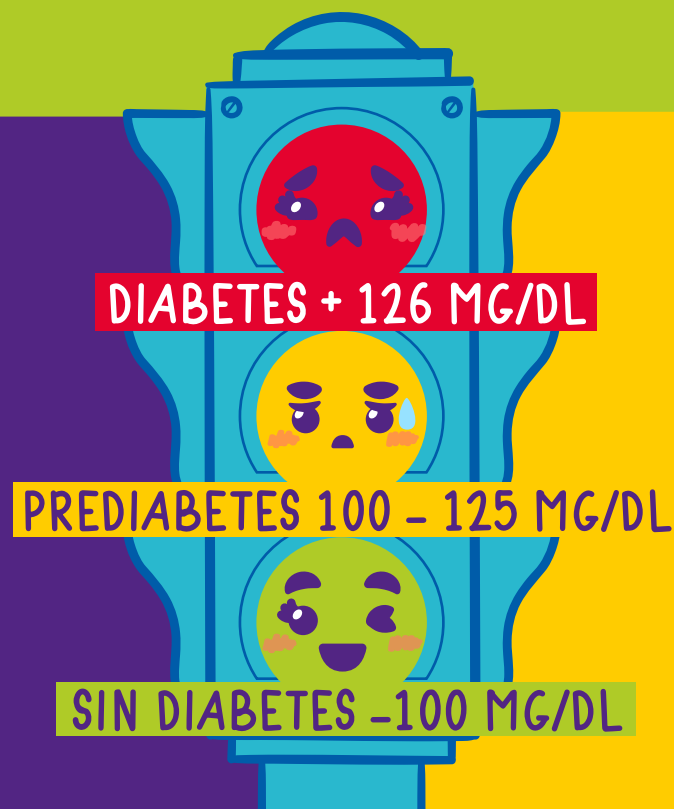




prediabetes ¿Reversible?

SE LE LLAMA **PREDIABETES** A LA ETAPA CUANDO SE PRESENTA UN NIVEL DE GLUCOSA (AZÚCAR EN SANGRE) MÁS ALTO QUE LO NORMAL PERO QUE AÚN NO ES LO SUFICIENTEMENTE ALTO COMO PARA CONSIDERARSE **DIABETES TIPO 2**.¹



ES DURANTE ESA ETAPA DONDE AÚN SE PUEDEN HACER CAMBIOS DE HÁBITOS PARA EVITAR LLEGAR A LA DIABETES TIPO 2.²

DESCUBRE LOS 5 HÁBITOS BÁSICOS DE AUTOCUIDADO

1.



AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS, CEREALES INTEGRALES, PESCADO Y CARNES MAGRAS²

2.



EVITAR ALIMENTOS PROCESADOS (DULCES, CEREALES DE CAJA, HARINAS REFINADAS, ETC.), BEBIDAS AZUCARADAS Y ALCOHOL²

3.



REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA POR LO MENOS 150 MIN A LA SEMANA²

4.



DORMIR DE 6 A 8 HRS AL DÍA²

5.



SUSTITUIR BEBIDAS AZUCARADAS (REFRESCOS, JUGOS, AGUAS DE SABOR ENDULZADAS) POR AGUA NATURAL²

ES IMPORTANTE ACUDIR A CONSULTA CON EL NUTRIÓLOGO(A) Y/O EDUCADOR(A) EN DIABETES, PARA IDENTIFICAR DE MANERA PERSONALIZADA LOS CAMBIOS A REALIZAR PARA REVERTIR ESTA CONDICIÓN.

*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(SUPPL.1):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(SUPPL.1):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)

NÚMERO DE VERITAS: MX-DIAB-00008 • NÚMERO DE PERMISO: 233300201B0050



MERCK

Para más información visita: www.prediabetes.mx