



**AIM PLUS**  
MEDICAL SUPPLIES

500 Patriot Pkwy | Suite B | Tuscaloosa, AL 35405  
Teléfono: 866-919-1246 | Fax: 866-496-7054  
[www.aimplusmedicalsupplies.com](http://www.aimplusmedicalsupplies.com)

## Prediabetes

La prediabetes es un trastorno médico que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 y sus complicaciones asociadas. La prediabetes se diagnostica cuando un individuo tiene un nivel de glucosa (azúcar) en sangre superior al normal, pero aún no lo suficientemente alto como para que se le diagnostique diabetes de tipo 2. Si no se trata, la prediabetes aumenta el riesgo de padecer cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales, lesiones nerviosas y otras complicaciones.

## Causas

La causa principal de la prediabetes es el peso y el porcentaje de grasa corporal. Cuando una persona tiene demasiada grasa corporal, ésta puede interferir en la producción de insulina y hacer que el organismo se vuelva resistente a la insulina, lo que da lugar a niveles elevados de glucosa en sangre. Además, la prediabetes puede estar causada por antecedentes familiares de diabetes, inactividad y mala alimentación.

## Síntomas

Muchas personas con prediabetes no experimentan ningún síntoma físico. Sin embargo, algunos síntomas pueden ser aumento de la sed, micción frecuente, fatiga, visión borrosa y úlceras de curación lenta.

## Tratamiento

Afortunadamente, la prediabetes puede prevenirse y revertirse con cambios en el estilo de vida, como la mejora de los hábitos de ejercicio y dieta. La actividad física regular, la pérdida de peso y dormir entre 7 y 8 horas por noche pueden ayudar a prevenir y revertir la prediabetes. Además, incorporar alimentos saludables a la dieta, como verduras de hoja verde, cereales integrales y proteínas magras, puede ayudar a reducir los niveles de glucosa en sangre. Dejar de fumar, reducir el estrés y limitar el consumo de alcohol pueden contribuir a mejorar la salud y disminuir el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

## Conclusión

La prediabetes es un trastorno médico grave que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Es necesario conocer las causas, los síntomas y los tratamientos de la prediabetes para controlar la salud y reducir el riesgo de diabetes de tipo 2. Las personas deben conocer las causas, los síntomas y los tratamientos de la prediabetes para controlar su salud y reducir el riesgo de diabetes de tipo 2.

## Referencias

Asociación Americana de la Diabetes. Prediabetes. <https://www.diabetes.org/prediabetes>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Prediabetes. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html>

Clínica Mayo. Prediabetes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/prediabetes/symptoms-causes/syc-20355278>

\*Este folleto es informativo y no se considera un consejo médico. Consulte a su sanitario para obtener información relacionada específicamente con su enfermedad.