



¿Podría tener prediabetes?

La prediabetes es una afección que puede ocurrir antes de la diabetes. Saber que tiene prediabetes puede ayudar a prevenir que se vuelva diabético, si está dispuesto a hacer algo de esfuerzo.

¿Cuáles son los síntomas de la prediabetes?

A menudo, no hay síntomas en absoluto. De hecho, el 84% de las personas que tienen prediabetes ni siquiera lo saben.¹

Muchas personas sólo descubren que tienen prediabetes al realizarse un chequeo médico de rutina y análisis de sangre. Este examen puede mostrar si tiene niveles altos de azúcar en la sangre que no están exactamente en el rango de diabetes. Eso es la prediabetes. Saber que la padece puede ser una advertencia.

¿Qué puede hacer si tiene prediabetes?

Las personas con prediabetes tienen una alta probabilidad de desarrollar diabetes más adelante. Puede tomar medidas proactivas para ayudar a evitar que eso suceda. Aquí hay algunas sugerencias:

1. Conozca algunos de los factores de riesgo que no puede cambiar:
 - Antecedentes familiares de diabetes
 - Ser mayor de 45 años
 - Origen étnico¹

2. Conozca algunos de los factores de riesgo que puede cambiar:

- Obesidad
- Falta de ejercicio
- Alta presión arterial
- Colesterol alto
- Fumar

Pasos para seguir...

La diabetes es una enfermedad grave con efectos secundarios que pueden incluir enfermedades del corazón, problemas de visión y más. De seguro querrá evitarlo si es posible.

Consulte a médico para averiguar si está en riesgo de prediabetes, si ya la padece o para ayudarle a evitarla.

¹Prediabetes. Clínica Cleveland. Consultado en octubre de 2021.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Los instructores, educadores y proveedores participantes del EAP son contratistas independientes y no son agentes de Resources For Living. La participación del proveedor puede cambiar sin previo aviso.