

# Prediabetes

Es un término médico que se utiliza cuando se encuentran niveles de glucosa (azúcar) en sangre por encima de los valores normales pero no tan altos como para llamarse Diabetes.

Una persona con prediabetes tiene un elevado riesgo de tener Diabetes en el futuro, así como de desarrollar complicaciones cardiovasculares. Sin embargo, la prediabetes es asintomática y se calcula que comienza de 5 a 10 años antes de que una persona sea diagnosticada de Diabetes. Lo más importante es que es un padecimiento reversible al modificar el estilo de vida, bajando de peso y aumentando la actividad física, retrasando o previniendo la aparición de diabetes.



Si usted tiene más de 45 años, es recomendable que se haga una prueba de prediabetes, sobre todo si está excedido de peso.