

Consejo de salud: Prediabetes

La prediabetes afecta a aproximadamente 1 de cada 3 estadounidenses (88 millones de individuos), y el 84% no es consciente de su condición.

Es una enfermedad reversible, caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre que, si no se controlan, pueden evolucionar a diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 puede provocar complicaciones graves como enfermedades cardiovasculares, daño en los riñones y deterioro de los nervios.¹

Factores de riesgo²

- **No modificables** – Historial familiar, edad, origen étnico, historial médico.
- **Modificables** – Exceso de peso, inactividad física, mala alimentación, tabaquismo, sueño insuficiente.



Esta prueba de detección rápida y simple desarrollada por la American Diabetes Association le indicará su riesgo de padecer prediabetes. Consta de 7 preguntas relacionadas con los factores de riesgo. Tómese un minuto, invierta en usted mismo y comparta su puntaje con su proveedor de cuidado de la salud para hablar sobre su riesgo de padecer prediabetes.³

Signos y síntomas²

La prediabetes suele no presentar síntomas, aunque en algunos casos puede aparecer oscurecimiento de la piel en ciertas áreas. La evolución hacia la diabetes tipo 2 se indica mediante:

- Aumento de la sed y la orina
- Hambre excesiva
- Fatiga y visión borrosa



¿Qué es la prediabetes?

Tener prediabetes significa que sus niveles de glucosa (o azúcar) en la sangre son más altos de lo normal – pero no lo suficientemente altos como para que se diagnostique como diabetes.²



La consecuencia más grave de la prediabetes es la evolución hacia la diabetes tipo 2.

Revertir la prediabetes⁴

La reversión es posible mediante un mejor control de la glucosa. Algunas formas de lograrlo incluyen:

- **Alimentación más saludable** — Seguir una dieta rica en fibra, frutas, verduras, proteínas, grasas saludables y cereales integrales. Limitar los alimentos procesados, especialmente los carbohidratos refinados y procesados, los azúcares añadidos y las bebidas azucaradas. Incorporar alimentos vegetales ricos en fibra y proteínas en cada comida ayuda a reducir la respuesta glucémica.
- **Actividad física** — Realizar al menos 150 minutos semanales de actividad moderada (como caminar) o 75 minutos de actividad intensa a la semana. Moverse después de comer puede ayudar a reducir los niveles de glucosa.
- **Control del peso** — Bajar entre un 5% y un 7% del peso corporal puede reducir significativamente el riesgo de padecer diabetes.
- **Dejar de fumar** — Dejar de fumar disminuye el riesgo y mejora la salud en general.
- **Medicamentos** — Según las indicaciones de un proveedor de cuidado de la salud.

Prevención y control⁵

El Programa de Prevención de la Diabetes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) brinda apoyo estructurado para implementar cambios sostenibles en el estilo de vida, lo que ayuda a reducir el riesgo de diabetes tipo 2 hasta en un 58% (y hasta un 71% en personas mayores de 60 años). Los componentes clave incluyen:

- Manejo del estrés
- Actividad física
- Hábitos alimentarios más saludables
- Redes de apoyo entre pares



Fuentes:

1 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention-type-2/truth-about-prediabetes.html> 2024. Consultado en junio de 2025.

2 Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/prediabetes/symptoms-causes/syc-20355278>. 2023. Consultado en junio de 2025.

3 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/prediabetes/pdf/Prediabetes-Risk-Test-Final.pdf>. Consultado en junio de 2025.

4 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention-type-2/index.html>. 2024. Consultado en junio de 2025.

5 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention-type-2/prediabetes-prevent-type-2.html>. 2024. Consultado en junio de 2025.

La información contenida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo, diagnóstico ni tratamiento profesional de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna duda sobre su enfermedad. Todas las marcas y los logotipos pertenecen a sus respectivos propietarios en Estados Unidos y otras jurisdicciones.