



Prediabetes

La prediabetes es una condición en la cual los niveles de azúcar en la sangre son más altos que lo normal, pero aún no lo suficientemente altos para diagnosticar diabetes tipo 2. En la prediabetes, las células del cuerpo no responden a la insulina de manera normal.

Signos y Síntomas

Una persona puede no presentar síntomas de prediabetes hasta desarrollar otros problemas de salud como la diabetes tipo 2.

Factores de Riesgo

- Estar sobrepeso
- Edad (45 años o más)
- Historial familiar con diabetes tipo 2
- No realizar actividad física
- Haber tenido diabetes gestacional o haber dado a luz un bebé de más de 9 libras.
- Tener síndrome de ovario poliquístico.

Control del Índice de Masa Corporal (IMC)

Controlar el IMC le ayudará a prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2.

- Consulte con un nutricionista para conocer su peso saludable.
- Realice ejercicios con regularidad.
- Consuma alimentos saludables.



Estilos de Vida Saludable

Tener un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir la prediabetes, su progresión a diabetes tipo 2 y otras condiciones de salud.

- No fumar
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Control del peso
- Control de la presión arterial y colesterol



Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en diciembre 2025.
©First Medical Health Plan, Inc.

Actividad Física

La actividad física ayuda a controlar el peso. Intente realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana.



Alimentación

Una alimentación saludable se asocia con un menor riesgo de prediabetes. Consulte con un nutricionista para conocer y aprender cómo alimentarse de manera saludable.



Control de Condiciones Crónicas

Si tiene prediabetes, tiene un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.

- Mantenga un estilo de vida saludable
- Realícese las pruebas preventivas
- Consulte con su médico sobre cómo controlar sus condiciones preexistentes

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias:

<https://my.clevelandclinic.org/health/disease/s/21498-prediabetes>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/prediabetes/diagnosis-treatment/drc-20355284>