



La prediabetes ocurre cuando sus niveles de azúcar en la sangre son regularmente más altos que lo normal. Es una condición grave que puede provocar [diabetes tipo 2](#) y deteriorar su salud, especialmente su corazón. También es su última oportunidad para prevenir la diabetes tipo 2. Eso es porque la prediabetes es mucho más [fácil de revertir](#) que la diabetes tipo 2. Solo necesita hacer algunos cambios en el estilo de vida para reducir su riesgo y disminuir sus niveles de azúcar en la sangre.

La prediabetes es [más común de lo que la mayoría de la gente piensa](#). Sus efectos son graves; sin embargo, los síntomas pueden pasar desapercibidos durante años. Eso significa que desafortunadamente la mayoría de los 88 millones de personas que viven con prediabetes no saben que la tienen. Si lo supieran, harían cambios. Así que no espere más para saber si está en riesgo. Tome la [prueba de riesgo de diabetes de un minuto](#) hoy.

[Tome la prueba](#)

[Encuentre un Diabetes Prevention Program \(Programa de Prevención de la Diabetes\)](#)

## ¿Quién está en riesgo?

La prediabetes no siempre muestra signos o síntomas. De hecho, más de 4 de cada 5 personas que tienen prediabetes no saben que la tienen, por lo que es aún más importante conocer los riesgos de esta condición. A medida que revisa estos factores, es importante que sepa que no todos tenemos las mismas oportunidades de acceso a salud. Factores como el lugar donde nació y se crió, su posición económica, su exposición al trauma y dónde estudia o trabaja pueden influir en su acceso a recursos vitales (como cuidados de salud de calidad), que luego pueden afectar su salud a largo plazo. La buena noticia es que, la prediabetes a menudo se puede revertir, lo que

reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

## **Conozca los riesgos**

Si tiene uno o más de estos factores, puede tener un riesgo más alto de desarrollar prediabetes y, con el tiempo, diabetes tipo 2:

- Tener sobrepeso
- Tener 45 años o más
- Tener un padre o hermano con diabetes tipo 2
- Realizar una cantidad de actividad física inferior a tres veces por semana
- Haber tenido diabetes gestacional o haber dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras
- Tener síndrome de ovario poliquístico
- Tener presión arterial alta
- Ser del sexo masculino
- Pertenecer a ciertos grupos raciales o étnicos, incluidos los afroamericanos, latinoamericanos, indios americanos, isleños del Pacífico y algunas comunidades asiático-americanas
- Haber experimentado trauma, abuso o negligencia durante la infancia

¿Le preocupa que pueda estar en riesgo de prediabetes o diabetes tipo 2? No espere más. Tome la [prueba de riesgo de diabetes de un minuto](#). Es un primer paso sencillo para evitar que los altos niveles de azúcar en la sangre dañen su salud.