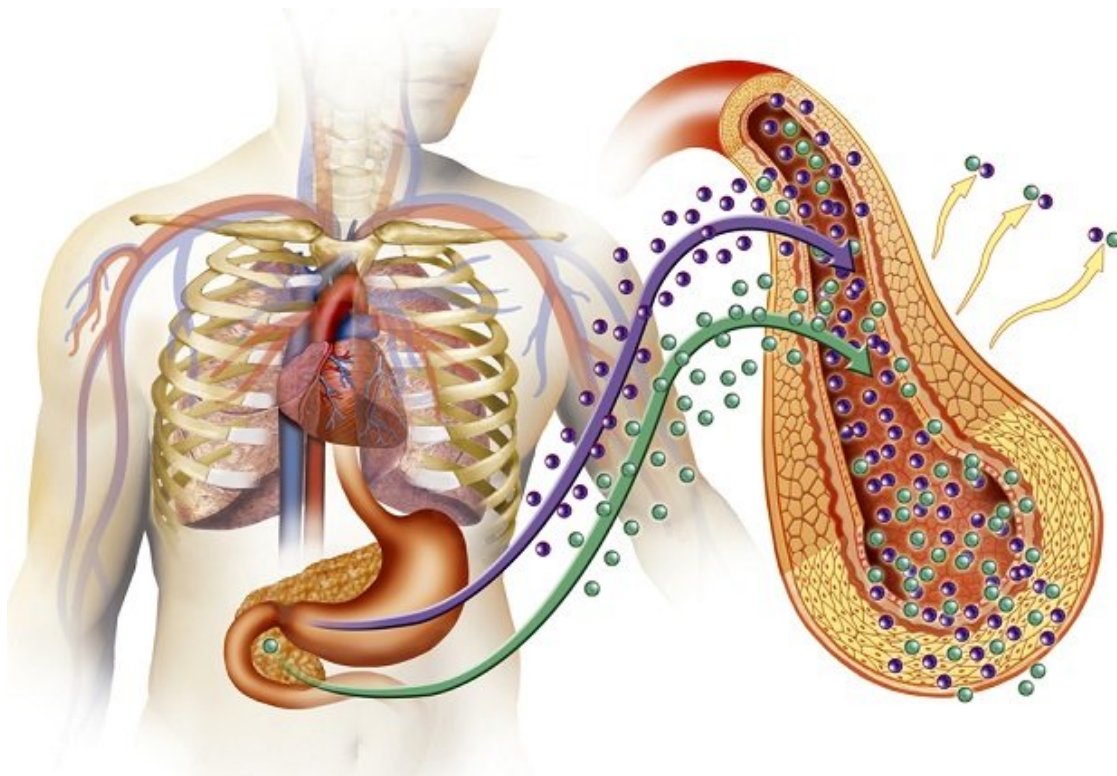


¿Cómo saber si estás padeciendo prediabetes?

El Ciudadano · 28 de octubre de 2015



Lo primero que debes saber sobre **la prediabetes es que es asintomática**, es decir que si eres una persona que padece esta condición, **no sentirás ningún malestar particular relacionado con ella**. No tendrás dolores de cabeza, mareos, cansancio ni señal corporal visible.



Pero la prediabetes es el estadio inicial de la diabetes mellitus tipo II, que sí es una enfermedad bastante seria y que provoca diversos malestares. Es por ello que la mejor manera de **prevenir la ocurrencia de la prediabetes**, es verificar los factores de riesgo que te pueden predisponer a ella.

Factores de riesgo en la prediabetes

A continuación te facilitamos una lista de 5 señales que pueden **ayudarte a determinar si puedes estar padeciendo prediabetes**:

1. **Historial genético familiar**: si en tu familia o antepasados han existido por lo menos 3 generaciones de personas que han padecido de diabetes mellitus tipo II, tu predisposición es bastante alta, con una probabilidad de entre el 80% y el 100%, de acuerdo con la presencia del gen y la cantidad de miembros que la han sufrido.
- **Exámenes**: Si al realizar al menos 2 o 3 pruebas de glucemia en sangre, **tus valores han sido de entre 100 y 125 miligramos por decilitro en ayunas**.

- ***Estilo de vida acelerado:*** si tus días laborales y estilo de vida cotidiano, no dejan mucho tiempo para la alimentación o dietas, y consumes sólo comidas rápidas, dulces o golosinas con gran contenido de carbohidratos, bebidas azucaradas y dulcería, deberías hacer una revisión médica y consultar tus valores en sangre; sobre todo aquellos que tienen que ver con el metabolismo, como la glicemia, colesterol, cortisol y triglicéridos.
- ***Necesidad de consumir dulces:*** de tomar bebidas azucaradas, mucha sed y urgencia por orinar con bastante frecuencia es una señal clara de que pudieras estar en el camino de la prediabetes o diabetes.
- ***Dificultades para cicatrizar*** pequeñas o grandes heridas.

Indicadores de prediabetes



La prediabetes: es un conjunto de **condiciones primarias vinculadas a la diabetes**, que comienzan a aparecer a cualquier edad, y que están condicionados por algunos factores tanto hereditarios como de dietas alimentarias, calidad de vida y consumo de azúcar o glucosa en cantidades mayores a las recomendadas por especialistas en nutrición

Algunos estudios de **investigación en universidades de los EEUU indican en sus estadísticas que más de 54 millones de americanos estarían sufriendo**

prediabetes, y que esta cifra sigue aumentando a ritmo exponencial; es por ello que si se realiza una proyección del mundo occidental, los niveles de prediabetes resultarían un poco alarmantes.

Cómo determinar si padeces prediabetes

¿Serán necesarias demasiadas pruebas para determinar si estás padeciendo de prediabetes?.

La respuesta a esta interrogante es no. El azúcar en la sangre en niveles altos, pero no lo suficiente para diagnosticar diabetes como tal, puede ser un indicador de que en los próximos años podrías padecer la enfermedad, que finalmente es el mal temido por muchos y que te indica que deberás cambiar radicalmente tu estilo de vida.

Prevención de la prediabetes

A continuación te presentamos una lista de 4 medidas preventivas para evitar la prediabetes:

- *Cambia tu estilo de vida:* **abandona la vida sedentaria** y dedícate a hacer por lo menos media a una hora diaria de ejercicios.
- *Cambia la comida rápida* y rica en carbohidratos y azúcares, por una alimentación sana y abundante en vegetales, verduras y ensaladas, Aumenta la fibra alimentaria y prefiere no consumir alimentos fritos, sino al vapor, a la plancha o cocidos.
- **Evita la ingesta de azúcar** y sustitúyela por *edulcorantes* que no sean fructosa, ni a base de celulosa o lactosa.
- **Mejora la dieta:** cambia dulces por frutas como, fresa, moras, piña, melón, sandías, maracuyá y guayabas. Cambia tus bebidas, abandona las gaseosas y refrescos azucarados por jugos de frutas sin azúcar y si fuera necesario endulzar, hazlo con edulcorantes.
- **Aumenta la ingesta de vegetales:** acelgas, espinacas, lechuga, brócoli, coliflor, zanabahorias, remolachas, apio España o céleri, pimentones, tomates, aguacate, entre otros vegetales. Crea tus propias ensaladas para complementar con carnes blancas, pollos y pescado, reduce las carnes rojas y elimina por completo la carne de cerdo.

Vía: <http://www.lavidalucida.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)