

¿Qué es?

La prediabetes es una condición médica grave que aumenta el riesgo de presentar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.

En esta fase, los niveles de glucosa son más altos de lo normal, aunque no lo suficiente para el diagnóstico de diabetes tipo 2. La OMS considera que existe prediabetes, cuando el nivel de azúcar en sangre se sitúa entre 100 y 125 mg/dL en ayunas.

Lo importante es que la adopción de hábitos de vida saludable (alimentación, ejercicio...) puede evitar la progresión de prediabetes a diabetes tipo 2, reduciendo el riesgo a la mitad.

D **DIABETES**
126 mg/dL o más

P **PREDIABETES**
100-125 mg/dL

N **NORMAL**
99 mg/dL o menos

Si tienes prediabetes,
tu farmacéutico/a
puede ayudarte!



Mide tus indicadores
e infórmate en esta
farmacia

Alerta Pre

diabetes

¡Mide tus indicadores
de riesgo e infórmate
en esta farmacia!



FARMACIAS
Sanifarma

Consejos

para detener la progresión de la enfermedad



Apuesta por alimentos con un **bajo contenido en azúcares refinados y grasas saturadas**. Sigue una dieta rica en frutas, vegetales, frutos secos, granos integrales y aceite de oliva. Evita las carnes rojas y los alimentos ultraprocesados.



No fumes. **Fumar es un factor de riesgo** para la resistencia a la insulina, la prediabetes y la diabetes tipo 2.



Realiza al menos **150 minutos semanales de ejercicio** aeróbico (30 minutos caminando de forma vigorosa al menos cinco días por semana).



Vigila el peso. Es importante recuperar un Índice de Masa Corporal normal. Si existe sobrepeso, se recomienda reducir el peso corporal en al menos entre un 5 % y un 7 %.



Control regular de los **niveles de colesterol y de la presión arterial**. Especialmente en personas mayores de 45 años y con sobrepeso.

Test de Findrisk

¡Mide tu riesgo de desarrollar diabetes tipo 2!

1. Edad

- ☐ Menos de 45 años (0 puntos)
- ☐ Entre 45 y 54 años (2 puntos)
- ☐ Entre 55 y 64 años (3 puntos)
- ☐ Más de 64 años (4 puntos)

2. Índice de Masa Corporal peso (kilos) / talla (metros)² Ej. 70 kg / 1,70 x 1,70 = 24,22

- ☐ Menor de 25 kg/m² (0 puntos)
- ☐ Entre 25-30 kg/m² (2 puntos)
- ☐ Mayor de 30 kg/m² (3 puntos)

3. Perímetro abdominal medido a la altura del ombligo

Hombres

- ☐ Menos de 94 cm
- ☐ Entre 94-102 cm
- ☐ Más de 102 cm

Mujeres

- ☐ Menos de 80 cm (0 puntos)
- ☐ Entre 80-88 cm (2 puntos)
- ☐ Más de 88 cm (3 puntos)

4. ¿Practicas 30 minutos al día de actividad física en el trabajo y/o en tu tiempo libre? (incluida la actividad diaria)

- ☐ Sí (0 puntos)
- ☐ No (2 puntos)

5. ¿Con qué frecuencia comes frutas o verduras?

- ☐ Todos los días (0 puntos)
- ☐ No todos los días (2 puntos)

6. ¿Tomas regularmente medicación para la hipertensión?

- ☐ No (0 puntos)
- ☐ Sí (2 puntos)

7. ¿Alguna vez te han encontrado niveles altos de glucosa en la sangre?

- ☐ No (0 puntos)
- ☐ Sí (2 puntos)

8. ¿Han diagnosticado diabetes (tipo 1 o tipo 2) a algún familiar?

- ☐ No (0 puntos)
- ☐ A abuelos, primos, tíos (3 puntos)
- ☐ A padres, hermanos o hijos (5 puntos)

Resultados del test de Findrisk

Suma los puntos obtenidos en el test para conocer tu riesgo de padecer diabetes.

Tu puntuación

0

Si la puntuación no llega a 7 puntos, tu riesgo de desarrollar diabetes es **bajo**.

7

Entre 7 y 11 puntos, tu riesgo es **ligeramente elevado**.

11

Entre 12 y 14 puntos, existe un riesgo **moderado**.

14

Entre 15 y 20 puntos, el riesgo es **alto**.

20

Más de 20 puntos el riesgo es **muy alto**.

Síntomas de diabetes

La prediabetes puede evolucionar a diabetes tipo 2, por lo que es importante vigilar estos síntomas y acudir al médico si se detectan:

- ✗ Mayor micción
- ✗ Visión borrosa
- ✗ Aumento de la sed
- ✗ Hambre inusual
- ✗ Fatiga

Mide tus indicadores e infórmate en esta farmacia