



Prediabetes

Fast Facts

- Prediabetes is a condition in which your blood glucose (sugar) levels are higher than normal but not high enough to be called diabetes.
- About 1 in 3 American adults has prediabetes and is at higher risk for type 2 diabetes, heart disease, stroke, and other health problems.
- If you have prediabetes, you can take steps now to delay or prevent type 2 diabetes.

What You Need to Know

You can have prediabetes and not know it

Most people don't know they have prediabetes because usually there are no symptoms. You are more likely to develop prediabetes if you are overweight or obese, are age 45 or older, have high blood pressure, or have a family history of diabetes.



Being physically active is one way to help delay or prevent prediabetes from progressing to type 2 diabetes.

Talk with your health care professional about your risk for prediabetes

Your health care professional can answer questions about prediabetes and whether you are at risk. He or she can also tell you if you should have a blood test to see if your blood glucose levels are too high.

If you have prediabetes, you can prevent or delay type 2 diabetes

You can lower your chances of developing type 2 diabetes by losing weight if you are overweight, being more active each day, and following a reduced-calorie eating plan.

To learn more, visit NIDDK's website at www.niddk.nih.gov or search online for "NIDDK" and "Prediabetes."

Contact Us

NIDDK Health Information Center

- Phone: 1-800-860-8747; TTY: 1-866-569-1162
- Email: healthinfo@niddk.nih.gov
- Hours: 8:30 a.m. to 5 p.m. eastern time, M-F

This content is provided as a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), part of the National Institutes of Health. The NIDDK explains and shares research findings to increase understanding about health and disease to patients, health professionals, and the public. Content produced by the NIDDK is carefully reviewed by NIDDK scientists and other experts.

This information is not copyrighted. The NIDDK encourages people to share this content freely.





National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

www.niddk.nih.gov



Prediabetes

Información general

- La prediabetes ocurre cuando los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre son más altos de lo normal, pero no tan altos como para considerarse diabetes.
- Aproximadamente 1 de cada 3 adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes y corre un riesgo más alto de tener diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud.
- Si tiene prediabetes, puede tomar medidas ahora para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

Lo que debe saber

Puede tener prediabetes y no saberlo

La mayoría de personas ni siquiera saben que tienen prediabetes porque generalmente no hay síntomas. Es más probable que tenga prediabetes si tiene sobrepeso o es obeso, es mayor de 45 años, tiene presión arterial alta o tiene antecedentes familiares de diabetes.



Hacer ejercicio es una manera de ayudar a retrasar o prevenir que la prediabetes se convierta en diabetes tipo 2.

Hable con su médico u otro profesional de la salud sobre su riesgo de tener prediabetes

Su médico puede contestar sus preguntas sobre la prediabetes y decirle si usted corre riesgo de tenerla. También puede decirle si debe hacerse un análisis de sangre para ver si tiene los niveles de glucosa en sangre demasiado altos.

Si tiene prediabetes, puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2

Puede disminuir su probabilidad de tener diabetes tipo 2 perdiendo peso si tiene sobrepeso, haciendo más ejercicio todos los días y siguiendo un plan de alimentación con menos calorías.

Para aprender más, visite nuestro sitio web en www.niddk.nih.gov o haga una búsqueda usando las palabras “NIDDK” y “prediabetes.”

Comuníquese con nosotros

Centro de Información de Salud del NIDDK

- Teléfono: 1-800-860-8747; TTY: 1-866-569-1162
- Correo electrónico: healthinfo@niddk.nih.gov
- Horario: De lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. (hora del este de los EE.UU.)

El contenido de esta publicación es proporcionado como un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). El NIDDK traduce y comparte los resultados de sus investigaciones para incrementar el conocimiento de salud y las enfermedades entre pacientes, profesionales de la salud y el público en general. El contenido producido por el NIDDK ha sido revisado cuidadosamente por los científicos del NIDDK y otros expertos.

Esta información no tiene derechos de autor. El NIDDK sugiere al público compartir libremente esta información.



NIH National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

Abril 2017