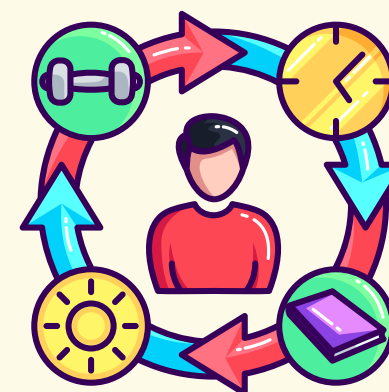


Hábitos



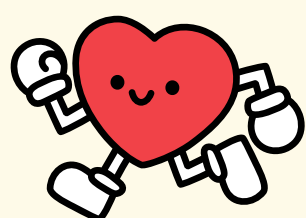
Sueño

Siempre intente tener un **sueño continuo**, sin interrupción.

Procure **dormir entre 6 a 8 horas solamente**.

Siempre que pueda, trate de **dormir temprano y despertarse temprano**.

Tener un **sueño descuidado** puede provocar **problemas** con la **glucosa** y otros como la **apnea del sueño**.



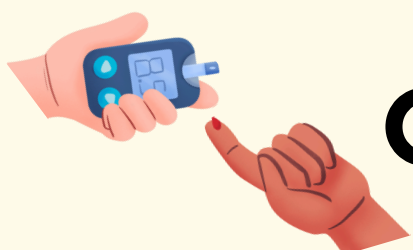
Caminar

Realizar una **caminata intensa de 5 minutos al día** por cada sesión de caminata.

Caminar todos los días, **incrementando 500 pasos** por día.

Salir a **caminar de 15 a 30 minutos** al día.

Es un **excelente hábito** para **evitar** el **sedentarismo**, uno de los principales factores que lleva la prediabetes a la diabetes tipo 2.



Constante monitoreo

Monitorear los niveles de **glucosa** es **clave** para ver la **progresión** de la **prediabetes** y cómo se puede continuar.

Es de gran importancia para una **detección temprana** de **alteraciones**.



Tabaquismo

Fumar **incrementa significativamente** el riesgo a **complicaciones cardíacas**.

Se le asocia a **enfermedades cerebrales** y del **riñón**, **pérdida de visión**, entre otras.

Se **necesita abandonar** el **tabaco** a toda costa para **evitar complicaciones** en la salud.