



masqueglucosa.com

Su resultado: **LIGERAMENTE ELEVADO**

## Se estima que 1 de cada 100 personas desarrollará la enfermedad

Usted no puede hacer nada respecto a su edad y su predisposición genética. Pero respecto al resto de factores que influyen en la diabetes tipo 2 como el sobrepeso, la obesidad abdominal, el estilo de vida sedentario, los hábitos alimenticios y el fumar, sí está en sus manos hacer algo. Los cambios en su estilo de vida pueden prevenir la diabetes o al menos retrasar su inicio hasta edades ya muy avanzadas.

Si hay personas con diabetes en su familia, tendría que vigilar el aumento de peso con los años. El aumento de la cintura, particularmente, incrementa el riesgo de diabetes tipo 2; y una actividad física moderada lo bajará. Tendría que cuidar su dieta, procurando tomar cereales ricos en fibra y verduras cada día. Elimine las grasas animales de su dieta y procure tomar en su lugar grasas vegetales.

### Revise este resultado con su médico.

Este contenido no hace parte de un consejo médico ni un diagnóstico clínico. Esta es información preventiva diseñada para que la comparta con su médico y para que él sepa más sobre su riesgo. NO DEJE O CAMBIE su medicación para las enfermedades cardio metabólicas sin consultar con un profesional de la salud. Consulte siempre a su médico antes de tomar cualquier decisión relacionada con su enfermedad.