

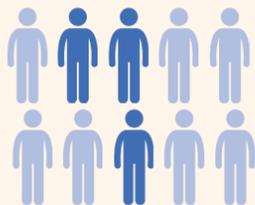
Pré diabetes

o que é e como se prevenir dos riscos do Diabetes Tipo2



18 milhões

No Brasil, a estimativa é de que **18 milhões de pessoas tenham pré diabetes.**



E de que cerca de **um terço** dessa população **desconhece o próprio diagnóstico.**

Diabetes Tipo 2

Pré-diabetes

Sem Diabetes

nível de açúcar no sangue

Com pré-diabetes, seus níveis de açúcar no sangue são mais altos que o normal, mas ainda não altos o suficiente para serem diagnosticados como diabetes tipo 2

fatores de risco do pré-diabetes

o pré diabetes aumenta seus riscos de ter:



DIABETES TIPO 2



ATAQUE CARDÍACO



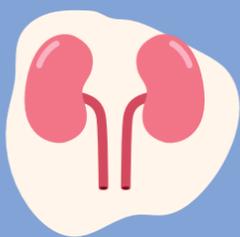
AVC

Os riscos do Diabetes Tipo 2 para a saúde

Se você ignorar o pré-diabetes, seu risco de diabetes tipo 2 aumenta – e o diabetes tipo 2 aumenta o risco de complicações graves de saúde:



PERDA TOTAL OU PARCIAL DA VISÃO.



INSUFICIÊNCIA RENAL



INSUFICIÊNCIA CARDÍACA



AVC



AMPUTAÇÃO DE DEDOS, PÉS OU PERNAS

Como diminuir os riscos para a saúde?

Se você tem pré-diabetes, um passo importante é se manter no peso recomendado. Algumas mudanças simples na vida diária podem ser eficazes na perda de peso:



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE



PODEM REDUZIR O RISCO DE TER DIABETES TIPO 2

PELA ~~METADE~~

Em resumo... é possível prevenir o Diabetes Tipo2:



CONSULTE SEU MÉDICO REGULARMENTE PARA CHECAR OS NÍVEIS DE AÇÚCAR DO SANGUE

MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE

MANTENHA-SE EM UM PESO SAUDÁVEL

