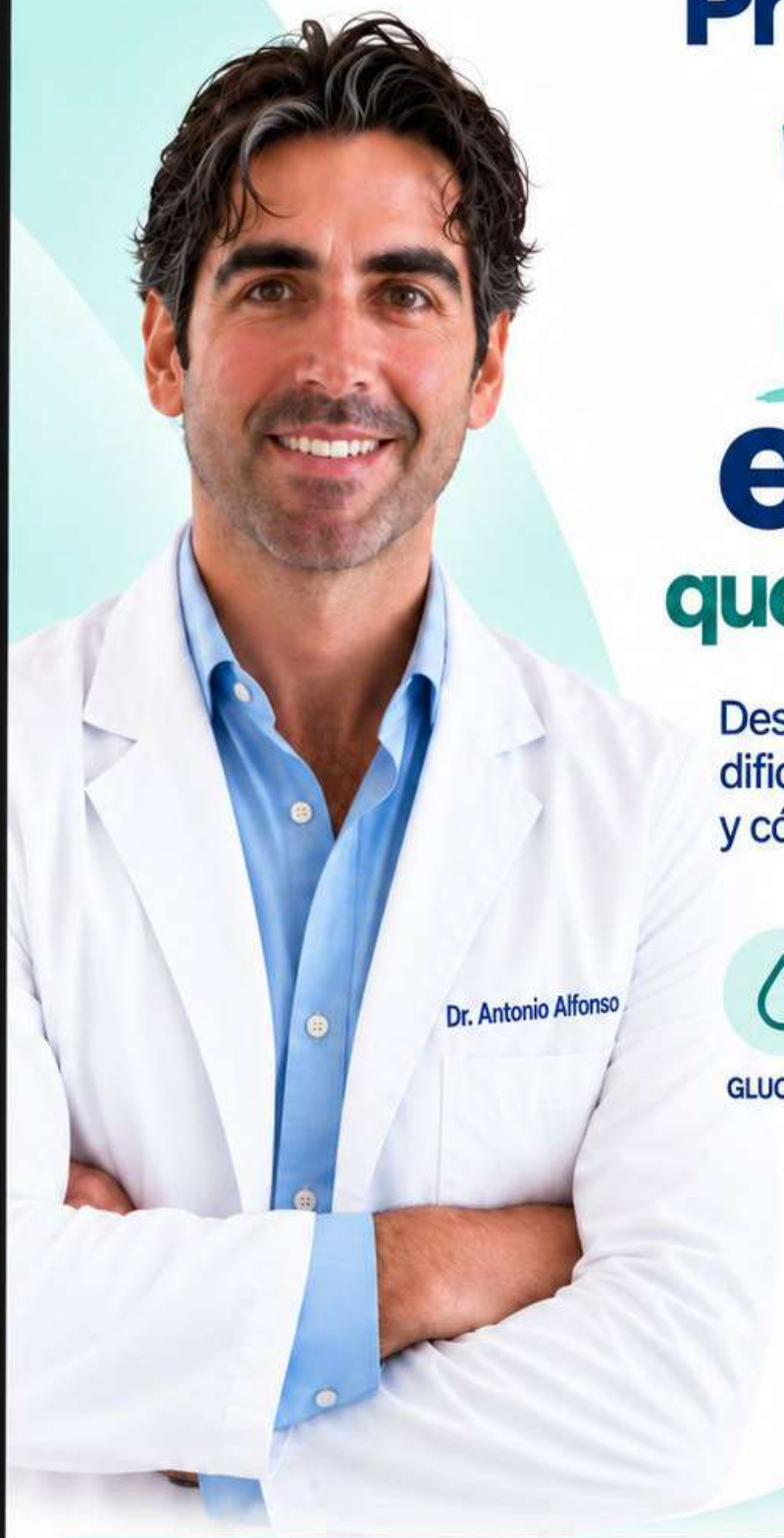

Prediabetes: 10 errores que debes evitar

Descubre qué puede estar dificultando mejorar tu glucosa y cómo empezar a cambiarlo.

GLUCOSA HÁBITOS ALIMENTACIÓN EJERCICIO

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

INTRODUCCIÓN

¿Qué es la prediabetes?

Pequeños cambios grandes resultados

UNA OPORTUNIDAD PARA CAMBIAR TU SALUD

La **prediabetes** es una alteración de la glucosa en sangre que se sitúa por encima de lo normal, pero todavía no alcanza los valores de diabetes tipo 2. Es una señal de alerta de que tu organismo está empezando a tener dificultades para regular la glucosa, generalmente debido a una menor sensibilidad a la insulina.

En la mayoría de los casos no causa síntomas, pero aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud.

La buena noticia es que **la prediabetes es reversible** en muchas personas. Con los cambios adecuados en la alimentación, el ejercicio, el sueño y otros hábitos, es posible normalizar la glucosa y mejorar la salud metabólica.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ACTUAR AHORA?

Tu salud hoy, un mejor mañana

Puedes revertirla
Es el momento ideal para actuar.

Proteges tu corazón
Reduce el riesgo cardiovascular.

Mejoras tu energía y bienestar
Te sentirás con más vitalidad.

Previenes la diabetes tipo 2
Evitas complicaciones a largo plazo.

Con información y las estrategias adecuadas, puedes tomar el control de tu salud.

Este documento te ayudará a identificar los errores más frecuentes y cómo evitarlos para mejorar tu glucosa y tu salud.

ERROR 1

Pensar que la prediabetes no es importante porque no da síntomas

QUE NO NOTES SÍNTOMAS NO SIGNIFICA QUE NO ESTÉ AFECTANDO A TU SALUD METABÓLICA.

La **prediabetes** suele pasar desapercibida porque, en la mayoría de los casos, no produce síntomas. Sin embargo, puede estar indicando que tu cuerpo ya tiene dificultades para regular la glucosa y que existe un mayor riesgo de diabetes tipo 2, hígado graso y enfermedad cardiovascular.



¿QUÉ OCURRE SI NO ACTÚAS?

- **La glucosa puede seguir aumentando**
- Aumenta el riesgo de **diabetes tipo 2**
- Puede empeorar la resistencia a la insulina
- Se mantiene el riesgo cardiovascular

QUÉ HACER

PEQUEÑAS ACCIONES HOY, GRANDES RESULTADOS MAÑANA.

Hazte controles periódicos
Glucosa, HbA1c y otros marcadores ayudan a valorar tu evolución.

Actúa aunque te encuentres bien
Esperar a tener síntomas no es una buena estrategia.

Mejora tus hábitos
Alimentación, ejercicio, sueño y control del estrés importan.

Busca un plan personalizado
Cuanto antes actúes, mayores opciones de revertirla.

Actuar a tiempo puede cambiar tu futuro metabólico.

Dr. Antonio Alfonso

SALUD METABÓLICA PARA UNA VIDA MEJOR

ERROR 2

Eliminar todos los hidratos de carbono

NO SE TRATA DE ELIMINARLOS, SINO DE ELEGIR MEJOR, AJUSTAR LAS CANTIDADES Y DISTRIBUIRLOS BIEN.

Muchas personas con **prediabetes** piensan que deben eliminar por completo el pan, la fruta, la pasta, el arroz o las legumbres. Sin embargo, el problema no son todos los hidratos de carbono, sino su calidad, la cantidad total y el contexto de la alimentación. Una estrategia demasiado restrictiva suele ser difícil de mantener y puede generar ansiedad, peor adherencia y efecto rebote.



¿QUÉ PASA SI LOS ELIMINAS SIN CRITERIO?

- **Más ansiedad y antojos**
- **Dificultad para mantenerlo**
- **Peor relación con la comida**
- **Riesgo de efecto rebote**

QUÉ HACER

PEQUEÑAS DECISIONES HOY, MEJORES RESULTADOS MAÑANA.

Prioriza la calidad
Elige más legumbres, fruta entera, verduras y cereales integrales.

Ajusta las cantidades
La cantidad importa y debe adaptarse a tu situación y tus objetivos.

Combínalos bien
Acompáñalos de proteína, fibra y grasa saludable para mejorar la respuesta glucémica.

Busca un plan personalizado
No necesitas prohibiciones extremas, sino una estrategia sostenible.

No se trata de prohibir, sino de aprender a elegir mejor.

Dr. Antonio Alfonso

SALUD METABÓLICA PARA UNA VIDA MEJOR

ERROR 3

Centrarte solo en el azúcar y no en el conjunto de tu alimentación

NO BASTA CON EVITAR EL AZÚCAR. LA CALIDAD GLOBAL DE TU ALIMENTACIÓN TAMBIÉN INFLUYE EN TU GLUCOSA Y TU SALUD METABÓLICA.

Muchas personas con **prediabetes** piensan que el problema se reduce solo al azúcar del café o a los dulces. Sin embargo, el control de la glucosa también depende del conjunto de la alimentación: la cantidad y calidad de los hidratos de carbono, la presencia de proteína y fibra, el grado de procesamiento de los alimentos, las raciones y el contexto de cada comida. Fijarse solo en el azúcar puede dar una falsa sensación de control y dejar sin abordar otros factores importantes.



¿QUÉ PUEDE PASAR SI SOLO TE FIJAS EN EL AZÚCAR?

Picos de glucosa
Aunque no tomes azúcar, otros alimentos también influyen.

Menos saciedad
Una comida poco equilibrada puede dar más hambre.

Peor control del peso
El exceso de ultraprocesados y refinados también cuenta.

Alimentación desequilibrada
Puedes descuidar fibra, proteína y calidad nutricional.

QUÉ HACER

PEQUEÑOS AJUSTES HOY, MÁS CONTROL MAÑANA.

Mira el plato completo
Valora proteína, verduras, hidratos de calidad y grasas saludables.

Prioriza alimentos reales
Menos ultraprocesados, más comida sencilla y nutritiva.

Añade fibra y proteína
Ayudan a mejorar la saciedad y la respuesta glucémica.

Cuida raciones y horarios
La cantidad y el contexto también importan.

No se trata solo del azúcar, sino de mejorar tu alimentación en conjunto.

Dr. Antonio Alfonso

SALUD METABÓLICA PARA UNA VIDA MEJOR

ERROR 4

Consumir demasiados hidratos refinados y bebidas azucaradas



NO TODOS LOS HIDRATOS ACTÚAN IGUAL. LOS REFINADOS Y LAS BEBIDAS AZUCARADAS PUEDEN DISPARAR TU GLUCOSA Y DIFICULTAR EL CONTROL METABÓLICO.

Pan blanco, bollería, cereales azucarados, zumos, refrescos y otros productos ultraprocesados se absorben rápidamente y favorecen picos de glucosa, más hambre y peor control metabólico. El problema no es solo la cantidad, sino la calidad de los hidratos que eliges a diario.

¿QUÉ PUEDE PASAR SI LOS TOMAS CON FRECUENCIA?

Picos de glucosa
Subidas rápidas y bajadas posteriores.

Más hambre
Favorecen menos saciedad.

Peor control del peso
Facilitan exceso calórico y antojos.

Más riesgo metabólico
Pueden empeorar la prediabetes.

QUÉ HACER

PEQUEÑOS CAMBIOS HOY, MÁS SALUD MAÑANA.

Reduce refrescos y zumos
Prioriza agua, café o infusiones sin azúcar.

Elige hidratos de calidad
Más legumbres, fruta entera y cereales integrales.

Combínalos mejor
Añade proteína, fibra y grasas saludables.

Reserva los extras
Bollería y dulces, mejor para ocasiones puntuales.

No se trata de prohibir, sino de elegir mejor cada día.

Dr. Antonio Alfonso

SALUD METABÓLICA PARA UNA VIDA MEJOR

ERROR 5

No actuar sobre el exceso de peso y la grasa abdominal



EL EXCESO DE GRASA ABDOMINAL PUEDE EMPEORAR LA RESISTENCIA A LA INSULINA Y DIFICULTAR EL CONTROL DE LA GLUCOSA.

En muchas personas con prediabetes, el exceso de peso, y sobre todo la grasa acumulada a nivel abdominal, favorece la resistencia a la insulina. Esto hace que el cuerpo necesite producir más insulina para mantener la glucosa controlada. No se trata de perseguir un peso perfecto, sino de mejorar la composición corporal y reducir la grasa visceral con hábitos sostenibles. Incluso una pérdida moderada de peso puede mejorar la glucosa y la salud metabólica.

¿QUÉ PUEDE PASAR SI NO LO ABORDAS?

Más resistencia a la insulina
La glucosa se controla peor.

Mayor riesgo metabólico
Aumenta el riesgo de diabetes tipo 2.

Más grasa visceral
Se mantiene el problema de fondo.

Menos energía y movilidad
Puede afectar tu bienestar diario.

QUÉ HACER

PEQUEÑOS PASOS HOY, MÁS SALUD MAÑANA.

Busca un objetivo realista
Perder entre un 5–10% del peso puede ayudar mucho.

Muévete con regularidad
Caminar y hacer fuerza mejora la sensibilidad a la insulina.

Cuida tu alimentación
Más saciedad, menos ultraprocesados y mejores elecciones.

Valora tu cintura y tu progreso
No solo importa el peso: también la grasa abdominal.

No busques perfección: busca avances que mejoren tu salud metabólica.

Dr. Antonio Alfonso

SALUD METABÓLICA PARA UNA VIDA MEJOR

ERROR 6

Pasar demasiadas horas sentado y moverte poco después de las comidas

MOVERTE MÁS A LO LARGO DEL DÍA Y CAMINAR DESPUÉS DE COMER PUEDE AYUDARTE A MEJORAR TU GLUCOSA.

Muchas personas con **prediabetes** hacen ejercicio de forma puntual, pero pasan el resto del día sentadas. Además, después de las comidas suelen seguir en reposo. Este patrón favorece picos de glucosa más altos, menor gasto energético y peor sensibilidad a la insulina. No solo importa entrenar: también cuenta cuánto te mueves a lo largo del día y lo que haces justo después de comer.



¿QUÉ PUEDE PASAR SI TE MUEVES POCO?

Picos de glucosa más altos
Especialmente después de las comidas.

Menor sensibilidad a la insulina
El cuerpo responde peor a la glucosa.

Más cansancio y rigidez
Menos energía durante el día.

Menor gasto energético
Se dificulta el control del peso y la salud metabólica.

QUÉ HACER

PEQUEÑOS MOVIMIENTOS HOY, MEJOR SALUD MAÑANA.

Levántate con frecuencia
Evita pasar horas seguidas sentado.

Camina 10–15 min tras comer
Ayuda a mejorar la respuesta glucémica.

Suma pasos en tu día
Aprovecha recados, escaleras y trayectos cortos.

Mantén una rutina activa
Muévete más, aunque no sea un entrenamiento formal.

No se trata solo de entrenar, sino de moverte más a lo largo del día.

Dr. Antonio Alfonso

SALUD METABÓLICA PARA UNA VIDA MEJOR

ERROR 7

Hacer solo cardio y olvidarte del entrenamiento de fuerza

LA FUERZA TAMBIÉN INFLUYE EN TU GLUCOSA, TU MASA MUSCULAR Y TU SALUD METABÓLICA.



Muchas personas con **prediabetes** se centran solo en caminar, correr o hacer bici. Aunque el ejercicio aeróbico es beneficioso, olvidarse del entrenamiento de fuerza es un error frecuente. Mantener o ganar masa muscular mejora la sensibilidad a la insulina, ayuda a controlar la glucosa y favorece un mejor metabolismo. Combinar cardio y fuerza suele dar mejores resultados que hacer solo cardio.

¿QUÉ PUEDE PASAR SI HACES SOLO CARDIO?

Menor masa muscular
Pierdes un apoyo clave para tu metabolismo.

Peor control de la glucosa
La fuerza ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina.

Más facilidad para recuperar peso
Sin músculo, el gasto energético puede ser menor.

Resultados menos completos
Te pierdes beneficios sobre fuerza, funcionalidad y composición corporal.

QUÉ HACER | PEQUEÑOS PASOS HOY, MÁS SALUD MAÑANA.

Incluye fuerza 2–3 días/semana
Con ejercicios adaptados a tu nivel.

Trabaja grandes grupos musculares
Piernas, espalda, pecho y core.

Combina cardio + fuerza
Ambos se complementan para mejorar tu salud.

Empieza poco a poco
No necesitas rutinas perfectas, sino constancia.

No se trata solo de moverte más, sino de construir un cuerpo más fuerte y saludable.

Dr. Antonio Alfonso

ERROR 8

Dormir poco o tener horarios de sueño irregulares

EL SUEÑO TAMBIÉN INFLUYE EN TU GLUCOSA, TU APETITO Y TU SALUD METABÓLICA.

Muchas personas con **prediabetes** cuidan la alimentación y el ejercicio, pero descuidan el descanso. Dormir poco o tener horarios irregulares puede aumentar el hambre, empeorar la sensibilidad a la insulina, favorecer los antojos y dificultar el control de la glucosa. El sueño no es un detalle menor: es una parte importante de tu salud metabólica.



¿QUÉ PUEDE PASAR SI DUERMES POCO O DUERMES MAL?

Más hambre y antojos
Dormir poco altera señales de apetito y saciedad.

Peor sensibilidad a la insulina
La glucosa se regula peor.

Más cansancio y menos energía
Te mueves menos y te cuesta mantener hábitos.

Más dificultad para controlar la glucosa
Puede empeorar tu salud metabólica.

QUÉ HACER | PEQUEÑOS CAMBIOS HOY, MÁS DESCANSO MAÑANA.

Mantén horarios regulares
Intenta acostarte y levantarte a horas parecidas.

Cuida la rutina nocturna
Menos pantallas y más calma antes de dormir.

Evita cenas muy pesadas y cafeína tardía
Así favoreces un mejor descanso.

Protege tu sueño
Dormir bien también forma parte del tratamiento.

Dormir mejor también puede mejorar tu glucosa.

Dr. Antonio Alfonso

ERROR 9

Confiar en suplementos, productos “detox” o soluciones rápidas



NO HAY ATAJOS MÁGICOS: LO QUE MÁS IMPACTA EN TU GLUCOSA SON LOS HÁBITOS SOSTENIBLES.

Muchas personas con prediabetes buscan ayudas rápidas en forma de suplementos, batidos, infusiones, productos detox o promesas milagro. Sin embargo, la mayoría no actúan sobre la causa del problema ni sustituyen una alimentación adecuada, el ejercicio, el descanso y el seguimiento. Confiar en soluciones rápidas puede hacerte perder tiempo, dinero y foco en lo que realmente mejora tu salud metabólica.

¿QUÉ PUEDE PASAR SI CONFÍAS EN SOLUCIONES RÁPIDAS?

Pérdida de tiempo y dinero

Inviertes en productos que no cambian la base del problema.

Falsa sensación de control

Puede parecer útil, pero no sustituye hábitos ni seguimiento.

Menos adherencia

Saltas de una solución a otra sin constancia.

Peor enfoque

Descuidas alimentación, ejercicio, sueño y control metabólico.

QUÉ HACER

PEQUEÑAS DECISIONES HOY, MÁS SALUD MAÑANA.

Prioriza hábitos con evidencia

Alimentación, actividad física, sueño y peso importan más.

Desconfía de promesas milagro

Si parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo sea.

Busca un plan personalizado

Adáptalo a tu situación y a tus objetivos.

Sé constante

Los resultados reales suelen llegar con tiempo y seguimiento.

No busques atajos: construye hábitos que puedas mantener.

ERROR 10

No controlar periódicamente tu glucosa, HbA1c y otros factores metabólicos

LO QUE NO SE MIDE, NO SE PUEDE SEGUIR BIEN. CONTROLAR TU EVOLUCIÓN AYUDA A TOMAR MEJORES DECISIONES.





Muchas personas con prediabetes mejoran algunos hábitos, pero no revisan su evolución con analíticas o controles periódicos. Sin esa información es más difícil saber si la glucosa está mejorando, si la HbA1c se mantiene estable o si existen otros factores que también influyen, como el colesterol, el hígado graso o la presión arterial.

Hacer seguimiento no es obsesionarse: es entender cómo responde tu cuerpo y poder ajustar la estrategia a tiempo.





¿QUÉ PUEDE PASAR SI NO HACES SEGUIMIENTO?

Vas a ciegas
No sabes si realmente estás mejorando.

Menos capacidad de ajuste
Cuesta corregir a tiempo lo que no funciona.

Más riesgo metabólico
Puedes pasar por alto cambios importantes.

Menos motivación
Ver avances ayuda a mantener la constancia.

QUÉ HACER

Pequeños controles hoy, mejores decisiones mañana.

Revisa tu glucosa y HbA1c
Según tu caso y la pauta recomendada.

Valora otros marcadores
Peso, cintura, lípidos, hígado y tensión también cuentan.

Anota tu evolución
Te ayuda a detectar patrones y progresos.

Busca seguimiento profesional
Un plan individualizado facilita mejores resultados.

Lo importante no es hacerlo perfecto, sino saber si vas en la buena dirección.

RESUMEN

En resumen...

LA PREDIABETES SE PUEDE MEJORAR SI ACTÚAS SOBRE LAS CAUSAS Y CONSTRUYES HÁBITOS SOSTENIBLES.

La **prediabetes** no significa fracaso ni falta de voluntad. Es una señal de alerta que te da la oportunidad de actuar a tiempo. Mejorar tu glucosa no depende de una solución rápida, sino de entender tu cuerpo, tomar decisiones realistas y mantener hábitos que puedas sostener.



4 PILARES PARA UN CAMBIO REAL

ENTENDER
La prediabetes suele no dar síntomas, pero sí importa.

ACTUAR
Pequeños cambios diarios pueden mejorar tu glucosa.

CONSTRUIR
Alimentación, movimiento, sueño y seguimiento.

MANTENER
La constancia vale más que la perfección.

QUÉ TE LLEVAS DE ESTA GUÍA

No hace falta hacerlo perfecto para empezar.

No se trata de prohibir, sino de elegir mejor.

Tus hábitos diarios influyen en tu salud metabólica.

Controlar tu evolución te ayuda a tomar mejores decisiones.

Pequeños cambios hoy, una mejor salud mañana.

Gracias por dar este paso hacia una vida más plena. ♡

Dr. Antonio Alfonso

SALUD METABÓLICA PARA UNA VIDA MEJOR

¿Quieres saber qué factores pueden estar causando tu prediabetes? Descubre cómo puedo ayudarte.

Solicita una valoración personalizada

y descubre qué factores están empeorando tu prediabetes y tu salud metabólica.

GLUCOSA · SUEÑO · ESTRÉS · ALIMENTACIÓN · ACTIVIDAD FÍSICA



Dr. Antonio Alfonso

@drtonialfonso

drantonioalfonso.com

CONOCE EL PROGRAMA DE PREDIABETES →

Un enfoque médico, nutricional y de hábitos para mejorar tu salud metabólica.