



Prediabetes

¿Qué es la prediabetes?

El cuerpo produce glucosa (o azúcar en la sangre) utilizando los alimentos que usted come. La insulina, una hormona producida por el páncreas, transporta glucosa del flujo sanguíneo hasta las células, donde se utiliza para producir energía. Este proceso regula la cantidad de azúcar en la sangre, impidiendo que suba o baje demasiado.

La prediabetes es un trastorno en el cual el cuerpo se vuelve resistente al efecto de la insulina y el páncreas no produce suficiente insulina para vencer esta resistencia. Esto hace que el nivel de azúcar en la sangre suba más de lo normal. Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre pone a la persona en peligro de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral, o de desarrollar la diabetes de tipo 2.

¿Quién corre el riesgo de desarrollar prediabetes?

Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, en Estados Unidos hay 57 millones de adultos que tienen prediabetes. A medida que la población aumenta en edad, engorda más y se mantiene inactiva, el número de adultos con prediabetes se incrementa. El número de niños y jóvenes adultos que tienen prediabetes también está aumentando.

Entre los factores de riesgo que aumentan las posibilidades de que alguien desarrolle prediabetes están:

- Tener sobrepeso u obesidad
- No hacer ejercicio
- Tener antecedentes familiares de diabetes de tipo 2
- Tener 45 años o más (sin embargo, hoy en día, gente más joven, incluso niños y adolescentes, tienen factores de riesgo)
- La raza o ascendencia (los índices de diabetes son más altos entre los afroamericanos, hispanos/latinos e indoamericanos)
- Tener diabetes gestacional (diabetes que ocurre durante el embarazo) o tener un bebé que pesó más de 4 kilos (9 libras) al nacer

¿Cómo puede saber si tiene prediabetes?

La prediabetes no tiene señas ni síntomas evidentes. Para diagnosticar este trastorno se

emplean dos pruebas que miden el nivel de glucosa en la sangre:

- **Prueba de la glucosa en ayunas (GPA).** En esta prueba le extraen sangre después de ayunar toda la noche o por un tiempo mínimo de 8 horas.
- **Prueba oral de tolerancia a la glucosa (OTG).** Para esta prueba tiene que ayunar por lo menos durante 8 horas. Le extraen sangre antes de tomar 8 onzas (una taza) de una solución azucarada y 2 horas después de haberla tomado. (Si después de 2 horas tiene entre 140 y 199 mg/dL de glucosa en la sangre, tiene *tolerancia alterada a la glucosa*, que es un trastorno prediabético.)

Normal

GPA: 70 a 99 mg/dL
OTG: Menos de 140 mg/dL

Prediabetes

GPA: 100 a 125 mg/dL
OTG: Entre 140 y 199 mg/dL

Diabetes

GPA: 126 mg/dL y más
OTG: Superiores a 200 mg/dL

¿Por qué la prediabetes debe tomarse en serio?

Anualmente, 1 de cada 10 pacientes (o sea 10%) con prediabetes desarrolla la diabetes de tipo 2.

Si la diabetes no se trata, puede causar ceguera, fallo renal, daños neurológicos, enfermedad cardíaca, derrames y alta presión sanguínea. Aun cuando su nivel de glucosa en la sangre es sólo un poco más alto de lo normal, como lo es en la prediabetes, usted corre mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

¿Cómo puede prevenir y tratar la prediabetes?

La prevención de la prediabetes (y la diabetes de tipo 2) es posible aun cuando haya antecedentes de diabetes en la familia. En la mayoría de personas con prediabetes,

puede evitarse la progresión a la diabetes si se hacen cambios en el estilo de vida que incluyan los siguientes:

- Adoptar un plan de comidas balanceadas, con muchas frutas, vegetales y granos integrales, y pocas grasas
- Realizar actividad física con regularidad (una media hora cinco veces a la semana)
- Mantener un peso saludable (si tiene sobrepeso, perder tan sólo 5% ó 10% de su peso puede ayudarlo mucho a reducir la posibilidad de desarrollar diabetes de tipo 2)

Aunque los cambios en el estilo de vida son la primera opción para tratar la prediabetes y prevenir la diabetes, los medicamentos pueden ser una opción, conjuntamente con dieta y ejercicio. Se ha demostrado que varios medicamentos reducen el riesgo de que la prediabetes avance a diabetes, entre ellos *metformina*, *rosiglitazona*, *pioglitazona* y *acarbose*. Debido a la conexión que existe entre la diabetes de tipo 2 y la obesidad, los medicamentos que ayudan a perder peso también pueden reducir el riesgo de desarrollar la diabetes.

¿Qué debe hacer con esta información?

Si tiene sobrepeso y más de 45 años de edad, la próxima vez que vaya al médico debe hacerse examinar para ver si tiene prediabetes. Si ése es el caso, debe examinarse cada 1 ó 2 años después de haber recibido el diagnóstico para ver si tiene la diabetes de tipo 2. Recuerde que la prediabetes no siempre se convierte en diabetes de tipo 2. Es esencial elegir un estilo de vida saludable para hacer que el nivel de glucosa en la sangre vuelva a ser normal y mantenerlo bajo control.

Recursos

Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-467-6663

Asociación Estadounidense de Diabetes: www.diabetes.org

Programa Nacional para la Educación sobre la Diabetes (NIH): <http://ndep.nih.gov>

Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (NIH): <http://diabetes.niddk.nih.gov/about/index.htm>

EDITORES:

Abbas E. Kitabchi, PhD, MD
Guillermo Umpiérrez, MD

2da edición Enero del 2009

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.

© La Fundación de Hormonas 2007