



Prediabetes

¿Qué es la prediabetes?

La glucosa (o la azúcar en la sangre) se produce por el cuerpo (y a veces el hígado) por los alimentos que usted come. La insulina, una hormona producida por el páncreas, transporta la azúcar desde el 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 una condición en la cual el cuerpo se vuelve resistente al efecto de la insulina y deja de extraer la azúcar del flujo sanguíneo. Esto hace que los niveles de azúcar en la sangre suban más de lo normal. Con el tiempo, el exceso de azúcar en la sangre pone a la persona a riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral, o de desarrollar la diabetes tipo 2.

¿Quién está a riesgo de desarrollar la prediabetes?

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, en los Estados Unidos hay 41 millones de adultos que tienen prediabetes. Lamentablemente, a medida que la población adquiere más sobrepeso y se mantiene inactiva también sube el número de niños y jóvenes adultos que tienen prediabetes.

Los factores de riesgo que aumentan las posibilidades de que alguien desarrolle la prediabetes incluyen los siguientes:

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

¿Cómo puede saber si tiene prediabetes?

La prediabetes no tiene señas ni síntomas evidentes. Para diagnosticar esta condición

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

- **Prueba de la glucosa en el plasma 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 la sangre antes de tomar 8 onzas (una taza) de una solución azucarada y 2 horas después de haberla tomado. (Si tiene la azúcar en la sangre entre 140 y 199 mg/dL después de 2 horas, usted tiene *tolerancia alterada a la glucosa*, que es una condición prediabética.)

Normal

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

Prediabetes

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

Diabetes

GPA: 126 mg/dL y más
OTG: Más de 200 mg/dL

¿Por qué debe tomarse en serio la prediabetes?

Anualmente, 1 de cada 10 pacientes (o sea, 10%) con prediabetes desarrolla la diabetes 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 azúcar en la sangre sea un poco elevado, como lo es en la prediabetes, usted corre mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

¿Cómo se puede prevenir y tratar la prediabetes?

La prevención de la prediabetes (y la diabetes tipo 2) es posible aun cuando hayan 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 equilibradas, con pocas grasas y muchas frutas, vegetales y granos integrales
- Tener actividad física en base regular (una media hora cinco veces a la semana)
- Mantener un peso saludable (si tiene sobrepeso, el perder tan solo 5% ó 10% del peso puede ayudarle grandemente a reducir la posibilidad de que desarrolle la diabetes 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. Si se está considerando un medicamento, hay varios que han demostrado reducir el riesgo de avanzar a la diabetes, entre los cuales se encuentran *metformina*, *rosiglitazona*, *pioglitazona* y *acarbosa*. Debido a la conexión que existe entre la diabetes tipo 2 y la obesidad, los medicamentos que ayuden a perder peso también pueden reducir el riesgo de desarrollar la diabetes.

¿Qué debe hacer con esta información?

Si tiene sobrepeso y su edad es de más de 45 años, en su próxima visita médica debe hacerse examinar para ver si tiene prediabetes. Si tiene prediabetes, debe examinarse cada 1 ó 2 años después de haber recibido el diagnóstico para ver si tiene la diabetes tipo 2. Recuerde que la prediabetes no tiene obligatoriamente que convertirse en diabetes tipo 2. Elegir un estilo de vida saludable es esencial para hacer que los niveles de azúcar en la sangre regresen a su normalidad y para mantenerlos bajo control.

Recursos

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

Asociación Americana de la Diabetes:
www.diabetes.org

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

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

EDITORES:

Enrique Caballero, MD
Abbas E. Kitabchi, PhD, MD
Guillermo Umpierrez, MD
Ariel Zisman, MD

Enero 2007

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