



Prediabetes

¿QUÉ ES LA PREDIABETES?

El cuerpo produce glucosa (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 impide que la cantidad de glucosa en la sangre suba o baje demasiado.

La prediabetes es un trastorno en el cual el nivel de glucosa en la sangre es más alto de lo normal pero no suficientemente alto como para un diagnóstico de diabetes. 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 tener diabetes de tipo 2.

¿SABÍA USTED?

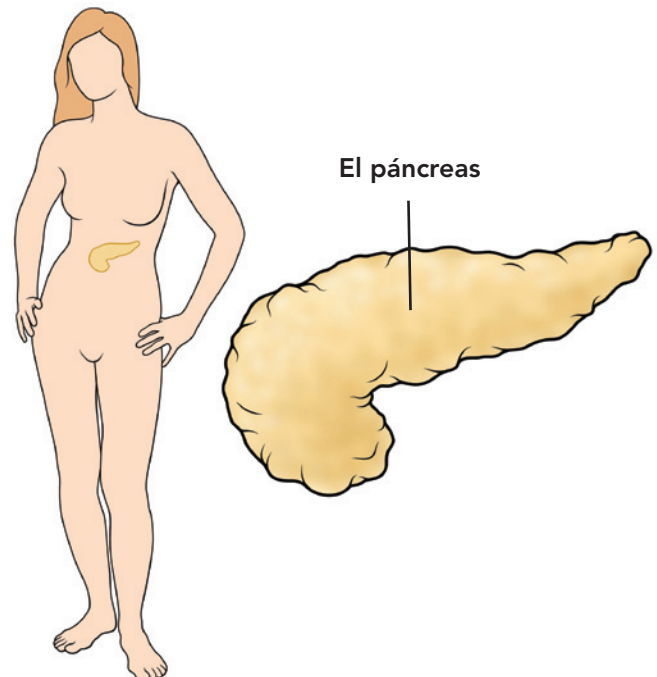
Las personas mayores tienen mayores probabilidades de tener prediabetes, pero los niños y adolescentes también pueden tener este trastorno.

¿QUIÉN CORRE EL RIESGO DE DESARROLLAR PREDIABETES?

Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, en Estados Unidos hay 79 millones de adultos de 20 años o más que tienen prediabetes. A medida que la población aumenta en edad, engorda 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 suficiente ejercicio
- Tener antecedentes familiares de diabetes de tipo 2
- Tener 45 años o más
- Ser de ascendencia afroamericana, hispana/latina o indoamericana
- 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 indicios ni síntomas evidentes. Para diagnosticar este trastorno se emplean tres 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 mínimo de 8 horas.
- **Prueba oral de tolerancia a la glucosa (OTG).** Debe ayunar por lo menos durante ocho horas. Le extraen sangre antes de tomar una solución azucarada y nuevamente, dos horas después de haberla tomado.
- **Prueba de hemoglobina A1c (HbA1c).** Este análisis de sangre calcula el nivel promedio de glucosa en la sangre en los últimos tres meses.

LO QUE SIGNIFICAN LOS RESULTADOS DE SU ANÁLISIS

| Nivel normal de glucosa | Prediabetes | Diabetes |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• GPA: 70 a 99 mg/dL• OTG: Menos de 140 mg/dL• HbA1c: 4 a 5.6% | <ul style="list-style-type: none">• GPA: 100 a 125 mg/dL• OTG: Entre 140 y 199 mg/dL• HbA1c: 5.7 a 6.4% | <ul style="list-style-type: none">• GPA: 126 mg/dL o más• OTG: 200 mg/dL o más• HbA1c: 6.5% o más |

¿POR QUÉ DEBE TOMAR LA PREDIABETES EN SERIO?

Anualmente, 1 de cada 10 personas con prediabetes desarrolla diabetes de tipo 2. Si la diabetes no se trata, puede causar ceguera, fallo renal (en los riñones), daños neurológicos, enfermedad cardíaca y derrames. Aun cuando su nivel de glucosa en la sangre es solo un poco más alto de lo normal, como lo es en la prediabetes, usted corre mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón y derrames.

¿CÓMO PUEDE PREVENIR Y TRATAR LA PREDIABETES?

Puede prevenir la prediabetes (y la diabetes de tipo 2) aun cuando haya antecedentes de diabetes en la familia. La mayoría de personas con prediabetes pueden evitar la progresión a la diabetes si hacen cambios de estilo de vida que incluyan los siguientes:

- Adoptar un plan de comidas balanceadas, con muchas frutas, vegetales y granos integrales
- Realizar actividad física con regularidad (una media hora cinco veces a la semana)

- Mantener un peso saludable (si tiene sobrepeso u obesidad, perder tan solo 5 o 10 por ciento de su peso puede ayudarlo a reducir la posibilidad de desarrollar diabetes de tipo 2)

Si bien 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. Se ha demostrado que varios medicamentos reducen el riesgo de que la prediabetes avance a diabetes. Sin embargo, estos medicamentos tienen efectos secundarios. Además, los estudios han probado que los medicamentos utilizados para prevenir la diabetes pierden su efecto después de que se dejan de tomar. Por lo tanto, una alimentación sana y ejercicio siguen siendo la mejor manera y la más segura de prevenir la diabetes.

Debido al vínculo 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.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Es necesario que me haga pruebas de prediabetes?
- Si tengo prediabetes, ¿debo hacerme pruebas para diabetes de tipo 2? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Debo tomar medicamentos para la prediabetes?
- ¿Cuáles son los beneficios y riesgos de los medicamentos para la prediabetes?
- ¿Cómo puedo perder el peso necesario?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información sobre la diabetes de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): www.hormone.org/Diabetes/index.cfm
- Asociación de Diabetes de Estados Unidos: www.diabetes.org
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/prediabetes/DS00624
- Programa Nacional para la Educación sobre la Diabetes (NIH): ndep.nih.gov
- Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (NIH): diabetes.niddk.nih.gov/about/index.htm

EDITORES

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

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

Prediabetes hoja informativa



Mayo del 2012, 3era edición

www.hormone.org