

## ¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes significa que los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos para ser diagnosticados como diabetes. La prediabetes usualmente ocurre en personas que ya tienen cierta resistencia a la insulina o cuyas células beta en el páncreas no están produciendo suficiente insulina para mantener la glucosa en la sangre en el rango normal. Sin suficiente insulina, la glucosa adicional permanece en el torrente sanguíneo en lugar de entrar a las células. Con el tiempo, una persona podría desarrollar diabetes tipo 2.

Las personas que tienen factores de riesgo que son genéticos o de estilo de vida tienen más probabilidad de desarrollar resistencia a la insulina o prediabetes. Los factores de riesgo incluyen

- Sobrepeso u obesidad
- Edad de 45 años o mayor
- Un padre/madre, hermano o hermana con diabetes
- Sedentarismo
- Condiciones de salud tales como presión arterial alta y niveles anormales de colesterol
- Historial de diabetes gestacional
- Historial de enfermedad cardíaca o accidentes cerebrovasculares
- Síndrome de ovario poliquístico

Las personas que tienen síndrome metabólico (una combinación de presión arterial alta, niveles anormales de colesterol y una cintura grande) tienen más probabilidad de tener prediabetes.

Además de estos factores de riesgo, otras cosas que pueden contribuir al problema de resistencia a la insulina incluyen

- Ciertos medicamentos, como los glucocorticoides, algunos antipsicóticos y algunos medicamentos para el VIH
- Trastornos hormonales, como el síndrome de Cushing y la acromegalia
- Problemas de sueño, especialmente la apnea del sueño

Aunque una persona no puede cambiar factores de riesgo tales como el historial familiar, la edad o el grupo étnico al que pertenece, sí puede cambiar los factores de riesgo del estilo de vida relacionados con la alimentación, la actividad física y el peso. Estos cambios en el estilo de vida pueden disminuir la probabilidad de desarrollar resistencia a la insulina o prediabetes.

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo que pueden conducir al desarrollo de resistencia a la insulina o a la prediabetes.

## ¿Cuáles son los síntomas de la resistencia a la insulina y la prediabetes?

La resistencia a la insulina y la prediabetes usualmente no presentan síntomas. Algunas personas con prediabetes pueden tener la piel oscurecida en la axila o en la parte posterior y lados del cuello, una afección llamada acantosis nigricans. Muchos crecimientos pequeños de la piel llamados papilomas cutáneos a menudo aparecen en estas mismas áreas.

A pesar de que los niveles de glucosa en la sangre no son lo suficientemente altos como para causar síntomas en la mayoría de las personas, algunos estudios de investigación han mostrado que algunas personas con prediabetes podrían ya tener cambios tempranos en los ojos que pueden conducir a la retinopatía. Este problema ocurre con más frecuencia en personas con diabetes.

### **¿Cómo diagnostican los médicos la resistencia a la insulina y la prediabetes?**

Para diagnosticar la prediabetes, los médicos usan con más frecuencia el examen de glicemia en ayunas o la prueba de A1C. Los médicos usan la prueba oral de tolerancia a la glucosa, que es más costosa y no tan fácil de administrar, con menos frecuencia.

Las personas con prediabetes tienen hasta un 50 por ciento de probabilidad de desarrollar diabetes en los próximos 5 a 10 años. Las personas pueden tomar medidas para controlar la prediabetes y prevenir la diabetes tipo 2.

Los siguientes resultados de pruebas indican la existencia de prediabetes:

- Prueba de A1C: 5,7 a 6,4%
- Prueba de glicemia en ayunas: 100 a 125 mg/dL
- Prueba oral de tolerancia a la glucosa: 140 a 199 mg/dL

Una persona debe hacerse una prueba para detectar la prediabetes si tiene sobrepeso u obesidad y tiene uno o más factores de riesgo que pueden contribuir al desarrollo de diabetes, o si su padre/madre, hermanos o hijos tienen diabetes tipo 2.

Si los resultados son normales pero la persona tiene otros factores de riesgo que pueden contribuir al desarrollo de la diabetes, debe volver a realizarse la prueba al menos cada 3 años.

### **¿Cómo puedo prevenir o revertir la resistencia a la insulina y la prediabetes?**

La actividad física y perder peso, si es necesario, pueden ayudar a que el cuerpo responda mejor a la insulina. Pequeños pasos, como comer alimentos más saludables y moverse más para bajar de peso, puede ayudar a revertir la resistencia a la insulina y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 en personas con prediabetes.

La actividad física puede ayudar a prevenir o revertir la resistencia a la insulina y la prediabetes.

El médico también puede indicar un medicamento para bajar la glicemia.