Sociedad Chilena de Endocrinología y Diabetes

THE HORMONE FOUNDATION

Referencia

"Prediabetes" (2007) de la Hormone Foundation (www.hormone.org), la filial de enseñanza pública de la Endocrine Society de Estados Unidos.

Prediabetes

¿Cómo funciona el control del azúcar (glucosa) en la sangre?

La glucosa que circula por la sangre y que se puede medir, deriva de aquella que ingerimos con la alimentación y las bebidas y de la que produce el hígado, que es capaz de almacenarla como glucógeno o fabricarla a partir de otros productos como hidratos de carbono e incluso las grasas y las proteínas.

Los niveles que alcanza el azúcar en la sangre son detectados minuto a minuto por el páncreas, quien produce la insulina, que es una hormona capaz de hacer que las células del cuerpo capten la glucosa, la incorporen y la quemen para producir energía. Al ser captada por las células disminuye su concentración en la sangre y así el páncreas disminuye la producción de insulina, lográndose un equilibrio.

¿Qué es la prediabetes?

Es una condición en la que las células del cuerpo se vuelven resistentes a la acción de la insulina y al no extraer la glucosa de la sangre permiten que su concentración en ella suba. Este ascenso hace que el páncreas aumente la producción de insulina varias veces tratando de vencer la resistencia, lo que no siempre consigue. Con el tiempo, los niveles de glucosa en la sangre son permanentemente mayores que lo normal, exceso que puede poner a la persona en riesgo de sufrir enfermedades vasculares del corazón, cerebro y otras zonas, o de desarrollar definitivamente una diabetes llamada de tipo 2, cuando el páncreas se agota y no produce insulina.

¿Qué personas están en mayor riesgo de desarrollar prediabetes?

Los factores que implican riesgo de prediabetes son:

a) Estar excedido de peso o ser obeso.

b) No hacer ejercicio en forma habitual.

c) Tener familiares con diabetes tipo 2.

d) Edad superior a 45 años (edades menores no descartan el riesgo).

e) Tener diabetes gestacional o ser madre de un niño cuyo peso de nacimiento fue de 4 kgs o más.

¿Cómo saber si se tiene prediabetes?

Como la prediabetes no tiene síntomas o señales evidentes es necesario hacer exámenes de sangre. Las dos pruebas que se usan son:

1) La medición de la concentración de glucosa (azúcar) en la sangre estando en ayunas por un tiempo mínimo de 8 horas.

2) La prueba oral de tolerancia a la glucosa. Consiste en sacar una muestra de sangre matinal, estando con ayuno de al menos 8 horas y luego beber un vaso de una solución de glucosa pura. Se repite la muestra de sangre a las 2 horas de haber tomado el líquido. En ambas muestras de sangre se mide la concentración de azúcar.

¿Qué significa en cifras tener niveles de glicemia mayores que lo normal?

Lo normal es: glicemia de ayuno entre 70 y 99 mg/dL y en la prueba de carga de glucosa siempre menos de 140 mg/dL.

Prediabetes es: glicemia de ayuno entre 100 y 125 mg/dL y en la prueba de carga de glucosa entre 140 y 199 mg/dL.

Diabetes es: glicemia de ayuno igual o mayor a 126 mg/dL y en la prueba de carga de glucosa mayor de 200 mg/dL.

Educación de Pacientes

¿Por qué debe tomarse seriamente la posibilidad de tener prediabetes?

Porque cada año una de cada 10 personas desarrolla diabetes. Si la diabetes no se trata puede causar ceguera, falla renal, enfermedad cardíaca, daño neurológico y aumento de la presión arterial.

Aunque en la prediabetes el aumento del azúcar en la sangre no es tan alto como en la diabetes, de todos modos se corre mayor riesgo de tener enfermedades cardiovasculares en comparación con la gente que tiene el azúcar sanguínea normal.

¿Se puede prevenir la prediabetes?

Es posible prevenir la prediabetes y la diabetes tipo 2 aun teniendo familiares con diabetes.

Los cambios que hay que hacer en el estilo de vida son:

1) Alimentación equilibrada con poca grasa y aumento de frutas, verduras y granos.

2) Desarrollar actividad física en forma regular.

3) Mantener normal el peso corporal. Si está excedido, la reducción de peso es fundamental.

4) Si el médico lo determina, pueden usarse medicamentos como metformina, rosiglitazona, pioglitazona o acarbosa. Estos medicamentos, si se usan, no reemplazan las medidas anteriores.

¿Qué hacer en la práctica?

Si tiene sobrepeso, familiares cercanos con diabetes y edad mayor de 45 años debe concurrir al médico.

Si se le diagnosticó prediabetes los controles deben ser al menos una vez al año.