

Todo sobre la prediabetes

Guía No. 1

¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes es una condición que se desarrolla antes de la diabetes tipo 2. Los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre son más altos de lo normal pero no son tan altos como para llamarse diabetes. La prediabetes es una enfermedad silenciosa, lo que significa que usted puede padecerla sin darse cuenta. La buena noticia es que al reducir el número de calorías y grasas, aumentar la actividad física y al bajar el peso se puede dar marcha atrás a la prediabetes y, por tal razón, retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. **Una vez usted padece de diabetes, ésta no desaparece; por eso lo mejor es prevenirla.**

¿Cómo se puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2?

En un estudio reciente, las personas con mucho riesgo de padecer de diabetes tipo 2 redujeron bastante su riesgo al bajar de peso y al comer menos alimentos que de costumbre, así como al aumentar la actividad física. Estas personas:

- Redujeron la cantidad de grasas
- Redujeron el número de calorías
- Hicieron 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana, en lo general caminatas enérgicas
- Bajaron de peso—un promedio de 15 libras durante el primer año del estudio

Estas estrategias funcionaron igual de bien tanto en hombres como en mujeres y particularmente bien en personas de 60 años y mayores. Otros estudios también han demostrado que la diabetes tipo 2 puede retrasarse o prevenirse.

¿Tengo alguna probabilidad de padecer de prediabetes?

A medida que pasan los años, especialmente si usted tiene sobrepeso, sus probabilidades de padecer de prediabetes aumentan. Su médico debe examinar su nivel de glucosa en la sangre si usted:

- Tiene 45 ó más años de edad y tiene sobrepeso
- Es menor de 45 años, tiene sobrepeso y presenta otros factores de riesgo para la diabetes



La prediabetes es una condición que se desarrolla antes de la diabetes tipo 2

Si usted tiene 45 ó más años de edad y su peso es normal, pregúntele a su médico si es necesario que le haga un examen para detectar la prediabetes.

¿Tiene un gran riesgo de padecer de diabetes?

Usted tiene un gran riesgo de padecer de diabetes si usted:

- Tiene sobrepeso
- No hace ejercicio
- Uno de sus padres, hermanos o hermanas tiene diabetes
- Es de descendencia Latino Americana, especialmente si es Mexicano o Puertorriqueño.
- Ha dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras o si padeció de diabetes gestacional
- Tiene alta presión de la sangre (más de 140/90 mmHg)
- Su colesterol HDL está bajo (en 35mg/dl o menos) o si sus triglicéridos están altos (en 250 mg/dl o más)

¿Cómo puedo saber si padezco de prediabetes?

La prediabetes no presenta síntomas. Usted necesitará un examen de sangre para saber el nivel de glucosa en su sangre. Su médico le hará uno de los siguientes exámenes:

El examen de la glucosa en plasma en ayunas mide la glucosa en su sangre después de una noche completa sin comida. Este examen es el más seguro si se hace en las mañanas. La prediabetes se diagnostica cuando los niveles de glucosa en ayunas están entre 100 y 125 mg/dl. Estos niveles de glucosa están por encima de lo normal, pero no lo suficientemente altos para definirse como diabetes. Un nivel de glucosa en plasma en ayunas de 126 mg/dl ó mayor significa diabetes.

El examen de tolerancia oral a la glucosa mide la glucosa en su sangre después de una noche completa en ayunas y después de 2 horas de beber un líquido dulce que le da el médico o en el laboratorio. La prediabetes se diagnostica cuando la glucosa en la sangre se encuentra entre 140 y 199 mg/dl después de 2 horas de haber bebido el líquido. Estos niveles de glucosa están por encima de lo normal pero no lo suficientemente altos para definirse como diabetes. El nivel de glucosa en la sangre después de dos horas con un resultado de 200 mg/dl o más significa diabetes.

¿Cómo puedo dar marcha atrás a la prediabetes?

Para ayudar a que los niveles de glucosa en su sangre vuelvan a la normalidad, usted puede:

- Reducir la cantidad de calorías y grasas
- Aumentar su actividad física

Si pone en práctica lo anterior, su probabilidad de perder peso será mayor. Si tiene sobrepeso, bajar un 5 al 7 por ciento de su peso total puede ayudarlo bastante. Por ejemplo, si usted pesa 200 libras, su meta sería bajar de 10 a 15 libras.

Para reducir la cantidad de grasas y calorías

Marque las casillas que corresponden a los pasos que le gustaría dar para reducir las grasas y las calorías en sus comidas.

- Reduciré el tamaño de las porciones que como siempre.
- Ordenaré la porción más pequeña cuando coma fuera de casa. O bien, compartiré el plato principal.
- Probaré las bebidas sin calorías o el agua pura en lugar de las bebidas regulares y el jugo.

- Probaré las clases de alimentos bajos en grasa de los alimentos que siempre como. Revisaré las etiquetas para asegurarme que las calorías también están reducidas.
- Cuando cocine, escogeré hornear o asar los alimentos y usaré cacerolas que no se pegan y aceites en aerosol.
- Comeré más vegetales y alimentos de trigo entero.
- Otros pasos que daré para reducir la cantidad de calorías y grasas son:

Para aumentar su actividad física

Marque las casillas que corresponden a las formas en que tratará de aumentar la actividad física en su rutina diaria.

- Usaré las gradas en lugar del elevador.
- Estacionaré mi carro al final del estacionamiento.
- Buscaré una actividad que me guste hacer, como trabajar en el jardín o manejar bicicleta.
- Saldré a caminar todos los días, aumentando hasta llegar a 30 minutos de caminata rápida 5 días a la semana. O bien, dividiré los 30 minutos en dos o tres caminatas.
- Haré ejercicio de fortaleza física levantando pesas.
- Otras formas como aumentaré mi actividad física en mi rutina diaria son:

¿Existe alguna medicina para tratar la prediabetes?

La oficina de Administración de Drogas y Alimentos (FDA siglas en Inglés) todavía no ha aprobado ninguna medicina específica para la prediabetes. Sin embargo, muchas medicinas disponibles con receta médica para la diabetes o para bajar de peso se han utilizado en algunos estudios. Aunque ciertas medicinas parecieran que retrasan o previenen la diabetes no funcionan tan bien como la reducción de la cantidad de alimentos que se come, el aumento de actividad física y bajar de peso. En este momento, los expertos recomiendan comer menos, aumentar la actividad física y bajar de peso como las mejores formas de tratar la prediabetes, en lugar de tomar medicinas.