

Prediabetes

¿Qué es?

La Prediabetes son los niveles de azúcar en sangre mayores de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para ser diabetes tipo 2; sin cambios en las practicas de vida es probable que evolucionen a diabetes tipo 2.



El azúcar que se ingiere por los alimentos es absorbida y pasa a la sangre, mediante la insulina (hormona producida por el páncreas) es la encargada de que esa azúcar pase a las células de los diferentes órganos y tejidos del cuerpo para ser utiliza como fuente de energía. Cuando hay prediabetes, este proceso comienza a funcionar incorrectamente, por lo que se genera un alto nivel de azúcar en sangre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o las células se vuelven resistentes a la acción de la insulina, o en ambos casos.

DIAGNÓSTICO

Se realiza mediante los exámenes de sangre, cuando el nivel de glucosa en sangre en ayunas es 100-125 mg/dl se considera prediabetes y un nivel de hemoglobina glicosilada entre 5,7% y 6,4% se considera prediabetes.



CAUSAS



1. Antecedentes familiares y la genética parecen desempeñar un papel importante.
2. El sedentarismo y el exceso de grasa abdominal.

FACTORES QUE INCREMENTAN EL RIESGO DE PADECER DIABETES TIPO 2

Sobre grasa: al tener más tejido graso, principalmente en el abdomen más resistentes a la insulina se volverán las células. El riesgo de resistencia a la insulina aumenta en hombres con una cintura de más de 101,6 cm y en mujeres con una cintura de más de 88,9 cm.



Patrones de alimentación: alto consumo de alimentos fuentes de grasa y azúcares como excesivo consumo de carnes rojas, carnes procesadas como embutidos, bebidas endulzadas con azúcar, repostería, postres, helados, confites, “snacks” está asociado con un mayor riesgo de prediabetes.

Sedentarismo: la actividad física ayuda a controlar la grasa corporal, utiliza la glucosa como energía y hace que tus células sean más sensibles a la insulina.



Edad: puede manifestarse a cualquier edad, el riesgo de prediabetes aumenta luego de los 45 años.

Antecedentes familiares: el riesgo aumenta si los padres o hermanos tienen diabetes tipo 2.



Diabetes gestacional: Si se presentó diabetes gestacional durante el embarazo, la madre y el hijo corren un mayor riesgo de padecer prediabetes.

Síndrome del ovario poliquístico: Caracterizada por períodos menstruales irregulares, crecimiento excesivo de vello, aumenta el riesgo en las mujeres de sufrir prediabetes.



Sueño: el trastorno del sueño (apnea obstructiva del sueño) tienen un mayor riesgo de resistencia a la insulina. Las personas que trabajan cambiando turnos o en turnos nocturnos, que podrían provocar problemas de sueño, también pueden tener un mayor riesgo de prediabetes o diabetes tipo 2.

RECOMENDACIONES

- Tomar conciencia que es una condición que se debe atender.
- Tomar la decisión de mantener prácticas más saludables con el fin de evitar que evolucione a diabetes tipo 2, tales como:
- Disminuir la proporción de alimentos que usualmente consuma.
- Consumir todos los grupos de alimentos, recordando que una alimentación rica en frutas, vegetales, frutos secos, granos integrales y grasas insaturadas está asociada con un menor riesgo de prediabetes.



- En las meriendas prefiera frutas, yogurt o semillas.
- Disminuya su consumo de grasa, especialmente las saturadas (las que a temperatura ambiente están en estado sólido como natilla, mantequilla, queso crema, gorditos de la carne y la piel del pollo) y preferir las grasas insaturadas pero con moderación como las de las semillas, aguacate, aceites.



- Evitarse la ingestión de bebidas o jugos azucarados.
- Es importante limitar el consumo de sodio en la sal que se le agregan a los alimentos, así como la de las salsas, consomés, alimentos procesados.
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Monitorearse la presión arterial, la grasa corporal, los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.
- Incorpore a un plan de ejercicios al menos 4 ó 5 días a la semana como caminar a paso rápido durante 30 a 45 min al día, empezando la en forma gradual.



Referencias bibliográficas:

Calderín B.R, Monteagudo P. G, Yanes Q. M, García S. J, Marichal M.S, Cabrera R. E, Orlandi G. N, Yanes Q.M, Adalys R. M, Prieto V. M, Carrasco M.B, Hernández Y. A. 2011. Síndrome metabólico y prediabetes

.Revista Cubana de Endocrinología 2011;22(1):52-57

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubend/rce-2011/rce111j.pdf>

School Public Health, Harvard TH Chan. El Plato para Comer Saludable (Spanish – Spain) https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/

Mayo Foundation for Medical Education and Research. Prediabetes. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/prediabetes/symptoms-causes/syc-20355278>