

COMUNICACIÓN BREVE

Prediabetes: antesala de la diabetes sacarina de tipo 2

Prediabetes: threshold of the type II saccharin diabetes

MsC. Arnoldo Pérez Rodríguez,¹ MsC. Silvia Lora Nieto² y Dra. Alina Inclán Acosta³

¹ Especialista de II Grado en Medicina General Integral. Máster en Atención Primaria de Salud y en Atención Integral a la Mujer. Profesor Auxiliar. Policlínico Docente "28 de Septiembre", Santiago de Cuba, Cuba.

² Especialista de I Grado en Medicina General Integral. Máster en Atención Primaria de Salud. Profesora Asistente. Policlínico Docente "28 de Septiembre", Santiago de Cuba, Cuba.

³ Especialista de I Grado en Medicina General Integral. Instructora. Policlínico Docente "28 de Septiembre", Santiago de Cuba, Cuba.

Resumen

Se indagó acerca de la prediabetes, condición que se desarrolla antes de la diabetes sacarina de tipo 2, con especial énfasis en su diagnóstico, factores de riesgo, tratamiento y prevención, con el fin de evitar sus posibles consecuencias para el individuo, la familia y la sociedad.

Palabras clave: prediabetes, diabetes sacarina de tipo 2, glucemia, promoción de salud

Abstract

An investigation was carried out on prediabetes, condition which is developed before the type II saccharin diabetes, with special emphasis in its diagnosis, risk factors, treatment and prevention, with the purpose of avoiding its possible consequences for the individual, the family and the society.

Key Words: prediabetes, type 2 saccharin diabetes, glycemia, health promotion

INTRODUCCIÓN

La prediabetes es una condición que está presente antes que se desarrolle la diabetes mellitus de tipo 2 y aunque es silenciosa, lo más alentador en ella es, que con cambios en el estilo de vida se puede revertir y, por tanto, retrasar o prevenir.¹

En ella los niveles de glucemia en sangre son más altos que lo normal, pero no tan altos para diagnosticar diabetes. Es decir, se considera prediabetes cuando los niveles de glucemia plasmática en ayunas están entre 5,6 y 6,9 mmol/L (100 a 125 mg/dL) o cuando se realice una prueba de tolerancia a la glucosa (PTGO) y a las 2 horas la glucosa en sangre (glucemia) se encuentre entre 7,8 y 11 mmol/L (140 a 199 mg/dL). Por tanto, dentro de esta condición se incluye: la alteración de la glucosa en ayunas y la tolerancia a la glucosa alterada. ²

Magnitud del problema

Se calcula que en el mundo hay aproximadamente 314 millones de personas con alteración de la tolerancia a la glucosa y se pronostica que esa cifra se incrementará para alcanzar los 500 millones en el 2025 como consecuencia del descenso de la actividad física, el aumento de la actividad calórica y de los índices de obesidad. ³ En Estados Unidos ya existen más de 21 millones de personas con diabetes, más de 40 millones con prediabetes y más de 80 millones son síndrome de resistencia a la insulina, etapa que antecede a la prediabetes. Se calcula que actualmente hay más de 50 millones de hispanos con diabetes, más de 100 millones con prediabetes y más de 150 millones con insulinoresistencia, a nivel mundial. ⁴

Las personas con prediabetes tienen 1,5 veces mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares que aquellas con un nivel normal de glucosa en sangre y se eleva hasta 4 en las personas con diabetes. ⁵

Factores de riesgo

Entre los principales factores de riesgo que se asocian con esta condición se encuentran:

- Sobrepeso u obesidad
- Vida sedentaria
- Antecedentes familiares de diabetes (padre, madre, hijos o hermanos)
- Edad mayor de 45 años
- Ser hispanos
- Elevados niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL) y bajos niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL) en sangre
- Elevados niveles de triglicéridos en sangre
- En el caso de las mujeres, haber parido a un bebé con peso al nacer 4 kg o más, además de tener antecedente de diabetes gestacional y de síndrome de ovarios poliquísticos
- Hipertensión arterial ^{5, 6}

Si las personas con estos factores de riesgo y con prediabetes no desarrollan estrategias para modificar algunos de ellos, casi todas, padecerán diabetes mellitus de tipo 2 en los próximos 8 a 10 años. ⁴ Anualmente, uno de cada 10 pacientes con prediabetes (o sea, 10%) la desarrolla. ⁷

Tratamiento y prevención

La prevención de la prediabetes (y de la diabetes de tipo 2) es posible aún cuando haya antecedentes de diabetes en la familia. En la mayoría de las personas con

prediabetes puede evitarse la progresión a la diabetes si se hacen cambios en el estilo de vida que incluya lo siguiente:

- ✓ Mantener una dieta equilibrada, con pocas grasas, muchas frutas, vegetales y granos integrales.
- ✓ Realizar actividades físicas regularmente (una media hora cinco veces a la semana)
- ✓ Conservar un peso saludable.

Aunque los cambios en el estilo de vida son la primera opción del tratamiento, los medicamentos pueden ser utilizados conjuntamente con la dieta y el ejercicio, entre los cuales se encuentran: metformina, rosiglitazona, pioglitazona y acarbosa.⁷⁻¹⁰

CONCLUSIONES

La prediabetes es una enfermedad silenciosa que solo puede detectarse con la prueba de glucosa en el plasma, en ayunas, o con la PTG, pero que se sospecha por la presencia de sus factores de riesgo; no obstante, las personas que presenten esta condición pueden prevenir o retrasar la aparición de la diabetes de tipo 2, a través de cambios en el estilo de vida. De esto se infiere, la importancia del conocimiento de esta entidad por los profesionales de la salud, sobre todo, en lo que a prevención se refiere.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Qué es la prediabetes <<https://kr.ihc.com/ext/Dcmnt?ncid=520240411>> [consulta: 19 mayo 2009].
2. Preguntas frecuentes sobre prediabetes. <http://www.diabetes.org/espanol/prevencion-diabetes/preguntas-frecuentes-sobre-pre-diabetes.jsp> [consulta: 19 mayo 2009].
3. Pesach Segal, Zimmet P. Congreso Internacional sobre prediabetes y síndrome metabólico <<http://www.diabetesvoice.org/es/articulos/el-1er-congreso-internacional-sobre-prediabetes-y-el-sindrome-metabolico>> [consulta: 5 junio 2009].
4. Cardozo J. Prediabetes ¿antesala a la diabetes? <<http://www.diabetesaldia.com/Default.aspx?SecId=264>> [consulta: 26 mayo 2009].
5. ¿Qué es la prediabetes y en qué se diferencia de la diabetes? <<http://www.diabetes.org/espanol/prevencion-diabetes/preguntas-frecuentes-sobre-pre-diabetes.jsp>> [consulta: 26 mayo 2009].
6. CDC Diabetes-Frequently Asked questions-prediabetes. <<http://www.cdc.gov/diabetes/faq/prediabetes.htm>> [consulta: 6 junio 2009].
7. Todo sobre la prediabetes. <<http://professional.diabetes.org/UserFiles/File/Make%20the%20Link%20Docs/CV/D%20Toolkit/Spanish/01.sp.PreDiabetes.pdf>> [consulta: 26 mayo 2009].

MEDISAN 2010;14(2):265

8. Enrique Caballero MD, Abbas E, Kitabchi MD, Umpierrez MD, Zisman A. ¿Qué es la prediabetes? <<http://jcem.endojournals.org/cgi/content/full/92/1/0-a>> [consulta: 26 de mayo de 2009].
9. Prediabetes. Prevention <http://www.diabetes.ca/files/Prediabetes-Fact-Sheet_CPG08.pdf> [consulta: 26 mayo 2009].
10. Garbert AJ, Handelsman Y, Bergman DA, Einhorn D, Gavin JR. Diagnóstico y manejo de la prediabetes. <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=55523>> [consulta: 6 junio 2009].

Recibido: 16 de junio del 2009

Aprobado: 20 de julio del 2009

MsC. Arnoldo Pérez Rodríguez. Policlínico "28 de Septiembre", calle E, reparto Vista Hermosa, Santiago de Cuba, Cuba.