

PREDIABETES

Por: [Dra. Jenny Mendoza de Henríquez](#)

Sabías que si tienes sobrepeso y eres inactivo, puedes tener prediabetes?

¿Qué es la prediabetes?

Prediabetes significa que tienes los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre que son más altos que los normales pero no lo suficientemente altos como para llamarse diabetes. La glucosa es una forma de azúcar que el cuerpo utiliza para producir energía. Demasiada glucosa en la sangre puede dañar su cuerpo con el tiempo. La prediabetes es también llamada glucosa alterada en ayunas (IFG) o deterioro de tolerancia a la glucosa (IGT).

Si usted tiene prediabetes, tiene más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca, amputaciones en miembros inferiores y accidente cerebrovascular. Sobrepeso e inactividad física contribuye a la prediabetes. A veces puede revertir prediabetes con pérdida de peso que proviene de la actividad física y alimentación saludable.

¿Cómo sé si tengo prediabetes?

La mayoría de las personas con prediabetes no tiene ningún síntoma. Su médico puede hacer pruebas en su sangre para averiguar si sus niveles de glucosa son más altos que lo normal.

Quiénes pueden presentar prediabetes?

Todas las personas a cualquier edad, especialmente si usted tiene sobrepeso, esto significa (IMC) un índice de masa corporal de más de 25. IMC es una medida de su peso en relación con su altura. Si no está seguro, pregunte a su médico si usted tiene sobrepeso.

Incluso todas las personal que presenten uno o más de los siguientes factores:

- son activos físicamente menos de tres veces a la semana
- tener un padre, hermano o hermana con diabetes
- tiene presión arterial alta
- tener niveles anormales de colesterol HDL o triglicéridos, dos tipos de grasas en la sangre

- presento diabetes gestacional durante el embarazo- o dio a luz a un bebé que pesa más de 9 libras
- son afroamericanos, indios americanos, Hispano/Latino, asiático o isleños del Pacífico
- Síndrome de ovario poliquístico
- tiene la piel oscura, gruesa y aterciopelada alrededor de su cuello o en las axilas, llamado acantosis nigricans
- tienen problemas de vasos sanguíneos que afecta a su corazón, cerebro o piernas

Si los resultados son normales, y carece de los factores mencionados usted debe volver a analizar cada 2 o 3 años. Si usted tiene prediabetes, usted debe ser analizado para la diabetes tipo 2 cada año.

¿Qué puedo hacer para prevenir la prediabetes?

Perder peso, al menos 5 a 10 por ciento de su peso inicial, y así pueden prevenir o retrasar la diabetes o incluso revertir prediabetes. Es de 10 a 20 libras para alguien que pesa 200 libras. Usted puede perder peso reduciendo la cantidad de calorías y grasa que consumimos y estar físicamente activo por lo menos 30 minutos al día, por 5 días de la semana. La actividad física también ayuda a que la insulina del cuerpo funcione mejor.

Pregúntele a su médico si debe también tomar alguna dieta especial para ayudar a controlar la cantidad de glucosa en la sangre.

Siguiendo estos sencillos consejos usted puede mejorar su vida y prevenir enfermedades.