

Diabetes, tipo 2: Prediabetes - [Diabetes, Type 2: Prediabetes]



La diabetes tipo 2 es una enfermedad de por vida que se desarrolla cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar la insulina de la manera correcta. La insulina es una hormona que ayuda a que el azúcar de los alimentos entre en las células del organismo para ser usado como energía. Sin suficiente insulina, el azúcar no puede entrar en las células, por lo que permanece en la sangre.

Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre debido a la diabetes tipo 2 puede conducir a problemas como enfermedad cardíaca, ataque cerebral, daños en los nervios y enfermedades renales. La diabetes tipo 2 puede ser hereditaria. Usted puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 haciendo ciertos cambios de estilo de vida.

La **prediabetes** es una señal de advertencia de que está en riesgo de tener diabetes tipo 2. La prediabetes también se conoce como intolerancia a la glucosa o glucemia basal alterada. La mayoría de las personas que contraen diabetes tipo 2 primero tienen prediabetes. La mayoría

de las personas con prediabetes desarrollarán diabetes, sobre todo si no toman las medidas para prevenirla. Permanecer en un peso saludable, seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio con regularidad pueden ayudar a prevenir que la prediabetes se convierta en diabetes.

¿Qué eleva sus riesgos de diabetes?

Los factores de riesgo incluyen:

- **Los antecedentes familiares.** Si uno de sus padres, hermanos o hermanas tiene diabetes tipo 2, usted tiene mayores posibilidades de tenerla.
- **Sus orígenes étnicos.** Los afroamericanos, los hispanos, los nativos americanos, los asiáticos americanos y los de las islas del Pacífico se encuentran en mayor riesgo de tener diabetes tipo 2.
- **La edad.** A medida que envejece, tiene mayor probabilidad de tener diabetes tipo 2. Sin embargo, cada vez más niños tienen la enfermedad.
- **Tener diabetes gestacional o dar a luz a un bebé grande.** Las mujeres que tuvieron diabetes gestacional (la diabetes que ocurre durante el embarazo) o las que dieron a luz a un bebé que pesó más de 9 libras (4 kg) al nacer están en mayor riesgo de tener diabetes tipo 2.
- **Tener síndrome de ovario poliquístico.** Las mujeres que tienen síndrome de ovario poliquístico son más propensas a tener prediabetes y diabetes tipo 2.

Cómo cuidarse en el hogar

Si tiene prediabetes:

- **Limite la cantidad de calorías, dulces y grasas no saludables que ingiere.** Su médico o experto en diabetes puede ayudarle a aprender a comer adecuadamente para que su nivel de azúcar en la sangre se mantenga constante.
- **Baje de peso si es necesario.** Bajar incluso una pequeña cantidad puede ayudar.
- **Trate de hacer ejercicio al menos 2½ horas por semana.** Poco a poco, aumente la cantidad que hace todos los días. Quizás quiera nadar, montar en bicicleta o caminar.
- **Controle el colesterol e intente mantener la presión arterial en 130/80 o menos.** El ejercicio, el consumo de alimentos saludables y/o los medicamentos pueden ayudar a alcanzar estos objetivos.
- **Si fuma, deje el hábito.** Dejar de fumar podría ayudarle a reducir su riesgo de tener diabetes tipo 2 y una enfermedad cardíaca, y a evitar otros problemas de salud que

empeoran la diabetes. Abandonar este hábito también puede reducir su riesgo de ataque al corazón y de ataque cerebral. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

- **Tome medicamentos si lo necesita.** Es posible que su médico le sugiera metformina para ayudar a reducir la cantidad de azúcar producida por el hígado. Llame a su médico si piensa que tiene un problema con su medicamento.

Revisiones y pruebas regulares

Es importante hacerse controles con la frecuencia que le sugiera su médico. Es posible que también necesite pruebas de rutina, como exámenes de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol.

Aplicarse vacunas para evitar enfermedades puede ayudar a mantener equilibrado el nivel del azúcar en la sangre.

Preguntas para su médico

Haga una lista con sus preguntas o inquietudes a continuación. Lleve esta hoja consigo a la próxima consulta con su médico.

Preguntas sobre prediabetes: