

# Prediabetes y diabetes

## ¿Cuál es la diferencia entre la prediabetes y la diabetes?

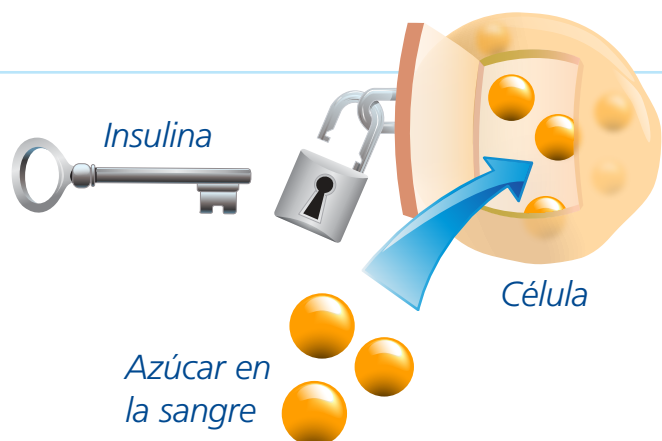
La diferencia entre la prediabetes y la diabetes radica en qué tan elevados son los niveles de azúcar en la sangre. La prediabetes es cuando los niveles de azúcar (o glucosa) en la sangre son más altos de lo normal pero no tan altos como para un diagnóstico de diabetes tipo 2. Consulte la tabla en la página 2 para ver los niveles. ¿Sabía que 84 millones de adultos (más de 1 en 3) tienen prediabetes?¹

## ¿Qué está pasando en su cuerpo?

Una afección llamada “resistencia a la insulina” aumenta el riesgo de contraer prediabetes y diabetes tipo 2. La insulina es una hormona producida por el páncreas, una glándula grande detrás del estómago. La insulina ayuda a que el azúcar de los alimentos pase de la sangre a las células del cuerpo. Las células necesitan azúcar como fuente de energía. El azúcar de los alimentos puede provenir de bebidas y alimentos dulces, como caramelos, tortas, galletas, pasteles y refrescos, o de carbohidratos como frutas, pan, arroz, pasta y leche los cuales se convierten en azúcar.

Cuando uno tiene resistencia a la insulina, el cuerpo produce insulina pero no la usa de manera eficaz. Por lo tanto, el azúcar se acumula en la sangre, lo que puede provocar prediabetes o diabetes tipo 2. La mayoría de las personas con resistencia a la insulina no saben que la tienen durante muchos años, hasta que se convierte en diabetes tipo 2. La buena noticia es que si las personas descubren temprano que tienen resistencia a la insulina podrían retrasar la progresión a la diabetes tipo 2. Vea el recuadro en la página 2 para saber cómo.

La insulina funciona como una llave que abre las puertas de las células de su cuerpo. Una vez que las puertas de las células se abren, el azúcar puede pasar de la sangre a las células, donde pertenece. Una vez que está dentro de las células, el azúcar le da energía al cuerpo.



## ¿Quiénes están en riesgo?

Estos son algunos de los factores de riesgo para la prediabetes y la diabetes:

- Tener sobrepeso
- Tener 45 años o más de edad
- Tener antecedentes familiares de diabetes
- Tener una historia médica de diabetes gestacional o dar a luz a un bebé que pese más de 9 libras
- Pertenecer a un grupo étnico con alto riesgo de diabetes, como los hispanos, nativos americanos, afroamericanos, o asiáticos



Es importante discutir sus factores de riesgo con el médico. Si cree que puede estar en riesgo de desarrollar prediabetes, consulte a su médico para que le hagan la prueba.

# Prediabetes y diabetes

## ¿Cómo se diagnostica la prediabetes?

Es posible que tenga prediabetes sin tener ningún síntoma. La prediabetes se encuentra en una de las siguientes pruebas:

- **Prueba de glucemia en ayunas (FPG, por sus siglas en inglés):** mide el azúcar en la sangre cuando no ha comido nada por lo menos en 8 horas



- **Prueba de tolerancia a la glucosa (GTT, por sus siglas en inglés):** mide el azúcar en la sangre después de no haber comido nada durante por lo menos 8 horas y 2 horas después de tomar una bebida azucarada proporcionada por un médico o laboratorio

- **A1C:** mide su promedio estimado de azúcar en la sangre en los últimos 3 meses

Su médico buscará estos valores para diagnosticar la prediabetes y la diabetes:

	Prediabetes	Diabetes
FGT	100–125 mg/dL	126 mg/dL o más alto
GTT	140–199 mg/dL	200 mg/dL o más alto
A1C	5.7%–6.4%	6.5% o más alto

Asociación Americana de Diabetes. Estándares del cuidado médico de la diabetes—2019. *Diabetes Care*. 2019;42(suppl 1):S1-S193.

## ¿Cómo puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 si tiene prediabetes?

Perder peso es la mejor manera de evitar el desarrollo de la diabetes tipo 2 si tiene sobrepeso. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes sobre cuál debería ser el objetivo para su peso.

No hay medicamentos aprobados por la FDA para tratar la prediabetes. Si tiene prediabetes, su nivel de azúcar en la sangre debe revisarse para detectar la diabetes tipo 2 cada año. De acuerdo con la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés), si sus niveles de azúcar en la sangre son normales, debe revisarlos cada 3 años, o con mayor frecuencia si su médico lo recomienda.

La prediabetes no se convierte automáticamente en diabetes tipo 2. Puede tomar medidas para reducir su riesgo.

La Asociación Americana de Diabetes (ADA) dice que puede reducir su riesgo de diabetes tipo 2 al:

- Perder solo el 7% de su peso corporal (o 15 libras si pesa 200 libras)
- Hacer una actividad física moderada (como caminar a paso ligero) durante 30 minutos al día, 5 días a la semana



Para más información, visite [espanol.Cornerstones4Care.com](https://espanol.Cornerstones4Care.com)

**Referencia** :1 Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Prediabetes: Su oportunidad para prevenir la diabetes tipo 2 <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html>. Consultado el 22 de mayo de 2019.

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga la publicación en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2020 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US19PAT00133 Marzo de 2020 [espanol.Cornerstones4Care.com](https://espanol.Cornerstones4Care.com)

