



[SALUD]

# Prediabetes: señales de alerta para un diagnóstico

Según los especialistas, es muy relevante detectarla a tiempo para evitar el alto riesgo de desarrollar diabetes.

Redacción  
La Estrella

Desde la Federación Internacional de la Diabetes prevén que entre 2030 y 2045 la cantidad de personas con glicemia ayuna alterada (GAA) e intolerancia a la glucosa solo irán en aumento, al igual que para la prevalencia de diabetes, por eso que el diagnóstico oportuno y el tratamiento adecuado para la prediabetes se vuelven tan relevantes.

Los pacientes con esta patología presentan un elevado nivel de azúcar en sangre, pero no lo suficiente para ser diabetes de tipo 2. Según la Dra. Paulina Andrade, médico Nutriólogo de RedSalud Providencia y Adich (Asociación de Diabéticos de Chile), las personas a través de su médico tratante, deben realizarse exámenes de glicemia, curva de tolerancia a la glucosa y/o una hemoglobina glicada anualmente, ya que esta enfermedad puede derivar



ATENCIÓN CON LAS SEÑALES QUE APARECEN EN EL CUELLO.

## 14%

de la población chilena presenta diabetes enfermedad que representa un grave problema de salud pública

en "complicaciones microvasculares (retinopatía, nefropatía y neuropatía) o macrovasculares (accidente cerebrovascular, infarto al miocardio y enfermedad arterial oclusiva), o cada 2

## 50%

de la gente que tiene diabetes desconoce su patología por eso es fundamental reconocer las señales previas.

años si no los tiene". Por su parte, el Dr. Ignacio Aránguiz, director del Instituto para el Manejo y la Prevención de la Obesidad (IMAPROB) y docente adjunto de la Escuela de



ESTUDIOS PREVEN UN AUMENTO EN LA CANTIDAD DE PERSONAS CON GLUCEMIA AYUNA ALTERADA.

Medicina de la Universidad de O'Higgins (UOH), aclara que si bien la única forma de diagnosticar la prediabetes es a través de los exámenes correspondientes, existen ciertos pacientes con factores de riesgo que pueden presentar algunas señales de alerta que deben tomar en cuenta para acudir a un especialista. "Por ejemplo, personas con obesidad, con antecedentes familiares de diabetes o prediabetes o con algunas características clínicas como ennegrecimiento del cuello o las axilas, fenómeno conocido como acantosis nigricans o la aparición de unas protuberancias llamadas acrocordones en el cuello, que también son indicativas de resistencia insulíni-

ca y prediabetes". A pesar de esto, asegura que "en muchos casos es absolutamente asintomática".

El director de IMAPROB, añade que a los pacientes diagnosticados con prediabetes les recomienda acudir a algún médico que tenga experiencia en el manejo de esta condición, ya sea un médico internista, un diabetólogo, un endocrinólogo o un médico general o de otra especialidad que tenga formación en manejo de enfermedades metabólicas.

En esa línea, el docente de la Escuela de Medicina de la UOH, asegura que el paciente con prediabetes "tiene un alto riesgo de desarrollar diabetes, sin embargo, y especialmente si recibe tratamiento, este

riesgo puede reducirse e incluso eliminarse casi en su totalidad".

### CAMBIOS DE HÁBITOS

Al hablar de tratamientos para controlar la prediabetes, el Dr. Aránguiz asegura que es muy relevante que los pacientes sigan las adecuaciones alimentarias indicadas por su médico "para evitar la sobrecarga de las células beta pancreáticas, además de realizar actividad física y otras medidas orientadas a mejorar, lo que nosotros llamamos, los estilos de vida, como el buen nivel de descanso, dormir la cantidad de horas que corresponda, medidas tendientes a la pérdida de peso y de grasa corporal".

## La importancia de la nutrición y