

## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: [editor@elpinguino.com](mailto:editor@elpinguino.com)

### PREDIABETES: ALERTAS PARA UN DIAGNÓSTICO OPORTUNO

#### Señor Director:

La prediabetes es una enfermedad en que las personas que la padecen presentan un nivel de azúcar más alto de lo normal y en su mayoría son asintomáticas, por eso es tan relevante detectarla a tiempo y poder evitar el alto riesgo de desarrollar diabetes a través de tratamientos y cambios de hábitos de los pacientes.

Es de suma importancia que quienes cuenten con factores de riesgo, se realicen exámenes de glicemia, curva de tolerancia a la glucosa y/o una hemoglobina glicada anualmente a través de su médico tratante, ya que esta enfermedad puede derivar en complicaciones microvasculares (retinopatía, nefropatía y neuropatía) o macrovasculares (accidente cerebrovascular, infarto al miocardio y enfermedad arterial oclusiva), ya que es la única forma de diagnosticarla correctamente.

Para los casos en que ciertos pacientes con factores de riesgo como la obesidad o antecedentes familiares de diabetes o prediabetes, o que presentan algunas características clínicas como el ennegrecimiento del cuello o las axilas y la aparición de protuberancias en el cuello llamadas acrocordones, la búsqueda de esta enfermedad debe ser más dirigida por parte del especialista que lo está tratando.

Una vez detectada la prediabetes, el paso siguiente es acudir a un médico que tenga experiencia en el manejo de esta condición, internista o diabetólogo, ya que los pacientes tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes, sin embargo, y especialmente si recibe tratamiento, este riesgo puede reducirse e incluso eliminarse casi en su totalidad.

Si hablamos de tratamientos y cambios de hábitos para controlar la prediabetes, es muy relevante que los pacientes sigan las adecuaciones alimentarias indicadas por su médico. Con esto evitarán la sobrecarga de las células beta pancreáticas, lo que debe estar acompañado por actividad física y otras medidas orientadas a mejorar 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.

Muchas veces, estos cambios de hábitos también deben ser complementados por el uso de medicamentos, y en caso de requerirse se debe evaluar individualmente su indicación. Sin embargo, entre los que más se utilizan, tanto por su seguridad como por sus beneficios a largo plazo encontramos la metformina y análogos GLP 1, además de otras familias, como el Orlistat.

**Dra. Paulina Andrade**  
**Nutriólogo de la Asociación de**  
**Diabéticos de Chile (ADICH)**

· QUÉ MÁS TENEMOS QUE EN