



DetECCIÓN DE LA DIABETES TIPO 2

¿Que son la diabetes tipo 2 y la prediabetes?

Tanto la diabetes tipo 2 como la prediabetes se caracterizan por niveles de azúcar (glucosa) en la sangre que son más elevados de lo normal. El *páncreas*, un órgano situado detrás del estómago, produce la *insulina*. La insulina es una hormona que transporta la glucosa desde el flujo sanguíneo hasta las células donde se utiliza para producir energía. Este proceso regula la cantidad de azúcar en la sangre, impidiendo que baje o suba demasiado.

La diabetes tipo 2 y la prediabetes ocurren cuando el cuerpo no fabrica suficiente insulina o cuando el cuerpo se torna resistente a los efectos de la insulina. Como consecuencia, el azúcar se acumula en la sangre. Se diagnostica la prediabetes cuando los niveles de azúcar están elevados pero no tanto como en la diabetes. La prediabetes pone a la persona a riesgo de desarrollar la diabetes.

¿Por qué es tan importante hacerse pruebas para detectar la diabetes?

Es posible que alguien tenga prediabetes o diabetes tipo 2 sin tener ninguna señal perceptible ni síntomas evidentes. La diabetes tipo 2 generalmente no se diagnostica sino hasta que comienzan a presentarse los problemas de salud relacionados con un nivel elevado de azúcar en la sangre. Algunos de estos pueden incluir problemas en la vista, enfermedad renal o daños neurológicos. Si la diabetes no se trata, puede causar problemas más graves, tales como la ceguera, fallo renal, ataques al corazón y derrames cerebrales.

Es importante que usted sepa si tiene prediabetes o diabetes para que pueda hacer cambios en su estilo de vida o tomar medicamentos para minimizar los efectos de la enfermedad. Toda persona que esté a riesgo debe hacerse la prueba para detección de la diabetes y prediabetes.

¿Quién está a riesgo de desarrollar la prediabetes o la diabetes tipo 2?

Los principales factores de riesgo que predisponen a la diabetes son la edad y el exceso de peso. Los factores de riesgo que aumentan las posibilidades de que alguien desarrolle niveles elevados de azúcar en la sangre incluyen:

- Edad de 45 años o más
- Un índice de masa corporal de 25 ó más (esta es una medida del sobrepeso)
- Tener uno de los padres, hermanos, o hijos con diabetes
- La raza o ascendencia (los índices de diabetes son más altos entre los afroamericanos, hispanos e indoamericanos)
- Tener diabetes gestacional (diabetes que ocurre durante el embarazo) o tener un bebé que pese más de 4 kilos (9 libras)
- Presión sanguínea alta (140/90 mm Hg ó más)
- Niveles bajos de colesterol bueno [HDL—lipoproteínas de alta densidad] (menos de 35 mg/dL en los hombres o 45 mg/dL en las mujeres) o niveles elevados de triglicéridos (más de 250 mg/dL)
- Tener el síndrome de ovario poliquístico

¿Cómo puede hacerse las pruebas para detectar la diabetes?

Para diagnosticar la prediabetes o diabetes se emplean dos pruebas que miden el nivel de glucosa en la sangre:

- *La prueba de la glucosa plasmática en ayunas (GPA)*—Se le extrae la sangre en la mañana antes de comer o por un tiempo mínimo de 8 horas.
- *La prueba oral de tolerancia a la glucosa (OTG)*—En esta prueba también se le extrae la sangre en la mañana antes de comer o por un tiempo mínimo de 8 horas. Le extraen la sangre antes de tomar 8 onzas (una taza) de una solución azucarada y 2 horas después de haberla tomado. Esta es la mejor manera de identificar la diabetes y la prediabetes.

Normal

GPA: 70 a 99 mg/dL
OTG: Menos de 140 mg/dL

Prediabetes

GPA: 100 a 125 mg/dL
OTG: 140 a 199 mg/dL

Diabetes

GPA: 126 mg/dL y más
OTG: Más de 200 mg/dL

¿Qué debe hacer si las pruebas indican que tiene prediabetes o diabetes tipo 2?

Si las pruebas indican que tiene el azúcar alto, hable con su médico sobre la mejor forma de manejar su condición. El tratamiento depende del tipo de diabetes o prediabetes que tiene la persona y qué tan bien reacciona a un tratamiento específico. Para muchos, la pérdida de peso mediante dieta y ejercicio es suficiente para normalizar los niveles de azúcar en la sangre. Si la dieta y ejercicio no son suficientes, hay varios medicamentos para tratar la diabetes. Hacerse las pruebas de detección es un primer paso importante. Si conoce sus niveles de azúcar en la sangre y trabaja conjuntamente con su médico para mantener los niveles tan cerca de lo normal como sea posible, usted podrá ayudarse a disfrutar de una vida larga y saludable.

Recursos

Encuentre un endocrinólogo:
visite a www.hormone.org o llame al 1-800-467-6663

Información sobre la diabetes de la Fundación de Hormonas:
www.hormone.org/public/diabetes.cfm

Asociación Americana de la Diabetes:
www.diabetes.org

EDITORES:

Guillermo Umpierrez, MD
Lawrence S. Phillips, MD
November 2008

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.
© La Fundación de Hormonas 2008