SALUD

La prediabetes

Mucho se oye hablar de la diabetes mellitus: que es una enfermedad crónica que no tiene cura, que si no está bien controlada trae muchas complicaciones, que el número de casos va en aumento en todo el mundo, etc. Y todo esto es cierto, pero hay algo de lo que no se habla comúnmente. Existe una condición previa a la diabetes en la que la persona ya tiene la glucosa elevada en sangre pero no lo suficiente para ser diagnosticado como diabético. Veamos un ejemplo, si una persona tiene una glucosa en ayunas 115 mg/dL, lo normal es que esté entre 60 y 100 mg/dL pero para llegar a diabética debiera ser mayor o igual a 126mg/dL, entonces lo que tiene es pre diabetes.

¿Por qué es importante saber si uno tiene prediabetes?

Porque no solo incrementa el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2, sino también aumenta nuestro riesgo de sufrir enfermedades cardiacas y accidentes cardiovasculares. Por otra parte los estudios señalan que entre el 15 % y 30 % de personas con pre diabetes si no hacen nada, padecerán diabetes al cabo de 5 años.

¿Qué hay de nuevo sobre la prediabetes?

La buena noticia es que se puede frenar el avance hacia la diabetes, pero eso sí, requiere de nuestro compromiso y perseverancia para revertir esta condición y volver a tener una vida saludable.

Entonces, ¿qué hacer si tenemos prediabetes?

- **Controla tu sobrepeso.** Lograr bajar de peso parece difícil, pero con una pérdida leve de peso (6%) se puede reducir considerablemente el riesgo de padecer diabetes tipo 2. La clave para aumentar tus probabilidades de éxito es fijarte cambios pequeños pero realistas y permanentes tanto en tu alimentación como en tu nivel de actividad física, e ir lentamente hacia un estilo de vida saludable. Por ejemplo, si tomas diariamente dos tazas de café con dos cucharaditas de azúcar puedes bajarlo a una o si comes 2 panes en el desayuno bajar a uno y medio, o si tomas bebidas gaseosas diariamente, empieza por dejar un día a la semana de beberlas.

- **Mantente activo.** Encuentra formas sencillas de tener más actividad física cada día: subir escaleras, lavar el auto, bailar en casa 10 minutos, etc., son buenos ejemplos. O, empieza caminando un par de cuadras y muy lentamente vas aumentando la distancia (i.e. un par de cuadras cada semana)

  La meta final debería llegar a 30 minutos diarios de actividad física aeróbica (caminar, trotar, bailar, correr, entre otros) por lo menos 5 días a la semana.

- **Come de forma más saludable.** Consume más verduras, de preferencia crudas. Busca recetas en internet, crea tus propias ensaladas, cambia de aliño cada día, en fin, busca la forma de que comer verduras no te resulte aburrido. Incluye una fruta de la estación como refrigerio tanto a media mañana como a media tarde. Nunca obvies el desayuno ni te saltees una comida.

  Reduce los alimentos envasados y siempre lee las etiquetas de los alimentos que compres, elige los que contengan menos cantidad de grasas saturadas o grasas trans. Elige comidas con menos sodio (sal) y azúcar.

  Finalmente, no olvides acudir regularmente a tus controles médicos. Es el médico quien, en función de tus niveles de glucosa en sangre, te indicará lo mejor, a fin de que no llegues a evolucionar a diabetes mellitus tipo 2.

Recuerda
Si bien la prediabetes aún no es una enfermedad, tenerla ya te aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como el infarto cardiaco y también de desarrollar diabetes, pero con pequeños cambios en tu vida puedes revertir este estado.

Anímate y evita la diabetes, todo depende de ti.

Fuentes consultadas:

https://doihaveprediabetes.org/es/index.html?loc=dorg_201603_es_puz_ad-council
http://www.diabetes.org/es/?referrer=https://www.google.com.pe/