

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Apr 25, 2022

Prediabetes

Si tiene prediabetes, significa que su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto, pero no lo suficientemente alto como para ser clasificado como diabetes.

La prediabetes puede convertirse fácilmente en diabetes tipo 2. Pero si haces cambios en tu estilo de vida, por lo general se pueden evitar.

Qué es la prediabetes?

La prediabetes es un término útil para los médicos cuando hablan con personas que corren el riesgo de contraer diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 2 es una afección grave a largo plazo. Las personas con diabetes tipo 2 tienen niveles muy altos de glucosa (azúcar) en la sangre. Esto puede causar:

- Daño a los pequeños vasos sanguíneos de los ojos, los riñones y los pies. Esto puede provocar problemas de visión, enfermedad renal y amputaciones de pies
- Daño a los vasos sanguíneos grandes. Esto puede provocar problemas como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Tener diabetes tipo 2 aumenta en gran medida las probabilidades de morir de una enfermedad cardíaca.

Si tiene prediabetes, su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo que debería ser, pero no es lo suficientemente alto como para ser clasificado como diabetes.

Si bien esta es una buena noticia en cierto modo, también es una advertencia: podría estar en camino de tener diabetes, y es una buena idea actuar ahora para prevenirla.

Y se puede hacer. Las investigaciones sugieren que la diabetes tipo 2 se puede prevenir en más de 80 de cada 100 personas.

El azúcar en la sangre no es la única forma de predecir la probabilidad de que una persona contraiga diabetes tipo 2. Otros factores que hacen que la diabetes sea más probable incluyen:

- tener mucho sobrepeso (obesidad)
- Comer una dieta alta en alimentos ricos en almidón o azucarados y baja en frutas y verduras frescas

- Ser mayor
- tener familiares cercanos con diabetes, y
- estar inactivo.

Cúales son los síntomas?

La prediabetes no suele presentar ningún síntoma. Pero, en raras ocasiones, el aumento del azúcar en la sangre puede causar parches de piel oscurecida en las axilas y el cuello, y alrededor de las articulaciones, como las rodillas, los nudillos y los codos.

qué tratamientos funcionan?

Si tienes un nivel elevado de azúcar en la sangre, las principales cosas que pueden ayudarte a evitar la diabetes son:

- cambiar su estilo de vida, y
- Tomar medicamentos recetados que bajen el azúcar en la sangre.

Cambiando tu estilo de vida

Si somos honestos, la mayoría de nosotros sabemos que no siempre somos lo suficientemente activos y no comemos tan saludablemente como deberíamos. Para muchas personas, esto no causa problemas obvios.

Pero si tiene niveles de azúcar en la sangre a niveles previos a la diabetes, un estilo de vida poco saludable podría provocar problemas de salud graves.

Los principales cambios en el estilo de vida que pueden prevenir la diabetes son:

- Cambiar tu dieta
- ser más activo, y
- Perder peso si tiene sobrepeso. Los dos primeros cambios deberían ayudarte a lograrlo.

El sobrepeso es una de las principales causas de la diabetes tipo 2. La buena noticia es que la mayoría de las personas no tienen que perder mucho peso para reducir sus probabilidades de contraer diabetes. Perder entre una vigésima y una décima parte de tu peso corporal puede marcar una gran diferencia.

Para perder esta cantidad de peso, es probable que necesites:

- Come un poco menos
- hacer algunos cambios en lo que come y bebe, y
- Sé más activo.

Podría ser útil hacer un plan. Por ejemplo, es posible que desee hablar con su médico o enfermera sobre lo que debe hacer y cómo cumplirlo.

Pero puede ser difícil. La mayoría de las personas luchan por tomar decisiones saludables todo el tiempo. Lo importante es dar lo mejor de ti.

Prediabetes

Si su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto, los cambios que probablemente tendrá que hacer en su dieta incluyen:

- Evite los alimentos con almidón, como las papas, el arroz blanco, el pan blanco y la pasta blanca. Si le resulta difícil reducir el consumo de estos alimentos, intente comer arroz integral y pan y pasta integrales en su lugar
- Evitar los alimentos que contienen azúcar refinada, como dulces, galletas y pasteles.
- Evitar las bebidas azucaradas. También es posible que debas reducir el consumo de bebidas alcohólicas
- comer más frutas y verduras frescas, y
- Evitar los alimentos procesados.

Estar activo es importante para prevenir la diabetes por dos razones:

- reduce el azúcar en la sangre, y
- Te ayuda a perder peso.

La mayoría de las personas descubren que es más fácil mantenerse activo cuando hacen un tipo de ejercicio que disfrutan. Entonces, si, por ejemplo, ir al gimnasio no es para usted, hay muchas otras formas de hacer ejercicio, como caminar, andar en bicicleta, nadar, trotar y practicar deportes.

Si no has estado muy activo durante mucho tiempo, o si eres mayor, es una buena idea empezar poco a poco. Podría ser útil hablar con su médico sobre qué tipo de ejercicio le conviene más.

Pero si eres más joven y no tienes ningún problema de salud que te impida hacer ejercicio, tendrás que aumentar gradualmente la cantidad de ejercicio hasta el punto en que marque una diferencia real. Esto puede significar dar largos paseos o hacer una actividad que haga sudar, varias veces a la semana.

Medicamentos

Los medicamentos que pueden ayudar con la prediabetes son algunos de los mismos que se usan para tratar la diabetes en sí. Actúan reduciendo la cantidad de azúcar en la sangre.

Si has elevado el azúcar en la sangre que podría provocar diabetes, el médico podría sugerirte que tomes medicamentos para ayudarte. Pero es más probable que sugiera que hacer cambios en su estilo de vida es más importante.

Esto se debe a que las investigaciones sugieren que, si bien los medicamentos pueden ayudar a reducir el azúcar en la sangre, perder peso y otros cambios en su estilo de vida son una mejor protección contra la diabetes.

Controlar el azúcar en la sangre

Es probable que su médico también le sugiera que se controle el azúcar en la sangre con regularidad. Es posible que escuches que esto se llama prueba de HbA1c.

Prediabetes

Es posible que puedas usar un kit en casa para controlar tu nivel de azúcar en la sangre con una prueba de punción en el dedo. Su médico puede explicarle las opciones y cómo funcionan.

Qué sucederá?

No es posible decir lo que te sucederá como individuo. Pero sabemos que, en la mayoría de las personas con niveles elevados de azúcar en la sangre clasificados como prediabetes, la diabetes tipo 2 en sí misma se puede prevenir.

Prevenir la diabetes significa prevenir las complicaciones que pueden causar problemas de salud graves y la muerte.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

