

‘Prediabetes’: ¿cómo se puede evitar la aparición de diabetes tipo 2?, según Cigna

El término ‘prediabetes’ se utiliza para identificar a personas que cuentan con niveles de glucosa más elevados de lo normal, pero no lo suficiente como para representar un diagnóstico de diabetes tipo 2

El término no clínico ‘prediabetes’, también denominado ‘hiperglucemia intermedia’, se utiliza para identificar a aquellas personas cuyos niveles de glucosa son más elevados de lo normal, pero no lo suficiente como para representar un diagnóstico de diabetes tipo 2. Dentro de este grupo se incluyen a los pacientes con glucemia basal alterada (GBA) y con intolerancia a la glucosa (ITG), situaciones que, aunque no son consideradas como enfermedades clínicas, sí suponen un factor de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2. Según la Fundación para la Diabetes, el 12,6% de la población - es decir, unos 4,8 millones de personas - tiene esta condición prediabética, que se puede revertir con cambios en el estilo de vida.

Uno de los principales problemas a la hora de diagnosticarla es que no suele presentar síntomas, más allá de contar con un nivel de glucosa en sangre alterado: según indica la Organización Mundial de la Salud, 100 a 125 mg/dl en ayunas, (tal y como lo recoge la redGDPS). De ahí que la diabetes pueda evolucionar de manera silenciosa y sin ser diagnosticada durante unos 10-12 años. Por el contrario, en algunos casos aislados, esta situación se puede presentar con un oscurecimiento de ciertas partes del cuerpo, como cuello, axilas, codos, rodillas o nudillos.

Pese a la gran incidencia de esta enfermedad en España - el 13,8% de los españoles mayores de 18 años tiene diabetes tipo 2 (Fundación para la Diabetes)-, el último estudio de Cigna ‘360 Wellbeing Survey 2019: Well and Beyond’ muestra que solo a 1 de cada 10 españoles le preocupa sufrir esta enfermedad en el futuro. “Por ello, es importante concienciar sobre la importancia de la detección y tratamiento precoz de esta enfermedad antes de que se desarrolle, promoviendo cambios en el estilo de vida e incidiendo en la necesidad de tomar una posición activa en la prevención y control de nuestra salud”, indica Isabel López Cotorruelo, director médico de Cigna España.

En este sentido, los expertos médicos de Cigna exponen las pautas que pueden ayudar a recuperar los valores glucémicos normales:

Dieta baja en azúcares y rica en frutas y verduras. Para revertir esta situación de riesgo, es importante apostar por una alimentación con un bajo contenido en azúcares refinados y grasas saturadas, y rica en frutas, vegetales, frutos secos, granos integrales y aceite de oliva. También es importante reservar el consumo de carnes rojas a una o dos veces a la semana, como mucho, y sustituir el resto de las raciones semanales por carne blanca (cortes magros del cerdo, pollo, pavo o conejo) y pescado.

Recuperar el IMC normal y mantenerlo. Uno de los principales factores de riesgo para desarrollar resistencia a la insulina es la obesidad y el sobrepeso, presentes en más de la mitad de la población

española, según la última Encuesta Nacional de Salud del Instituto Nacional de Estadística. En este caso, se deberá tratar de recuperar un índice de masa corporal (IMC) normal tan pronto como sea posible y mantenerlo en estos niveles.

Realizar 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico. La actividad física aumenta el gasto calórico, ayuda a mantener los niveles de colesterol y, al utilizar la glucosa como energía, mejora la tolerancia a la misma. Lo ideal es realizar ejercicio aeróbico al menos 30 minutos al día durante 5 días a la semana. Es decir, unos 150 minutos semanales.

Descansar adecuadamente. Dormir lo necesario ayuda a equilibrar los ritmos circadianos. Si estos ritmos son irregulares, la tasa metabólica no trabaja de la forma correcta y la glucosa se eleva rápidamente. Además, la falta de sueño puede provocar un aumento de peso, alterar las rutinas alimenticias y producir una pérdida de energía, factores de riesgo que también influyen en el desarrollo de la diabetes.

Controlar el estrés. Se ha demostrado que una de las consecuencias el estrés crónico es la incorrecta metabolización de la glucosa. Para reducirlo y controlarlo, es importante reservar tiempo para uno mismo, realizar ejercicios para relajarse y ser capaces de organizar y equilibrar las obligaciones profesionales y personales.

Supervisión médica y control de la presión arterial o el colesterol. Es importante realizarse periódicamente pruebas de medición de glucosa, especialmente en aquellas personas mayores de 45 años con sobrepeso. También es aconsejable medirse de forma habitual la tensión arterial y realizarse analíticas de control de otros factores de riesgo cardiovascular, como el colesterol y los triglicéridos.

Datos de contacto:

Redacción

91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>