

¿Qué es la diabetes?

La prediabetes es una afección en la que los niveles de glucosa en sangre son altos pero más bajos que en la diabetes tipo 2.

¿Qué tan frecuente es la prediabetes y cuáles son los síntomas?

La prediabetes afecta a aproximadamente 1 de cada 3 adultos estadounidenses y a alrededor de 720 millones en todo el mundo. Las personas con prediabetes a menudo no tienen síntomas, por lo que la mayoría de las personas con prediabetes no saben que la tienen.

Factores de riesgo para la prediabetes

Factores de riesgo para la prediabetes

- Tener más de 45 años
- Tener sobrepeso u obesidad
- Estar físicamente activo menos de 3 veces por semana
- Comer una dieta poco saludable
- Tener un padre o hermano con diabetes tipo 2
- Tener antecedentes de diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o dar a luz a un bebé que pesa más de 9 libras
- Tener síndrome de ovario poliquístico

¿Cómo se diagnostica la prediabetes?

La prediabetes se diagnostica mediante un análisis de sangre que controla el nivel de glucosa en sangre de una persona, generalmente con una medición de glucosa en ayunas o una medición de hemoglobina A_{1c} (HbA_{1c} o "A_{1c}").

¿Quién debería realizarse pruebas de detección de prediabetes?

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force, USPSTF) recomienda que los adultos de 35 a 70 años que tienen sobrepeso u obesidad se realicen pruebas de detección de prediabetes con análisis de sangre cada 3 años.

Posibles consecuencias de la prediabetes

En los EE. UU., alrededor del 10 % de las personas con prediabetes desarrollan diabetes cada año. La prediabetes también está relacionada con un mayor riesgo de ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca congestiva, accidente cerebrovascular, enfermedad renal, daño en los nervios periféricos (que a menudo causa entumecimiento y dolor en los pies) y problemas de visión.

¿Qué cambios en el estilo de vida se recomiendan?

La prediabetes puede mejorar en algunas personas que realizan cambios graves a largo plazo en su estilo de vida. Los cambios recomendados en el estilo de vida incluyen estar más físicamente activo todos los días (objetivo de 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana); comer alimentos más saludables (verduras, frutas, granos integrales); monitorear el tamaño de las porciones; y encontrar apoyo para superar obstáculos psicológicos, sociales y motivacionales.

Las personas con prediabetes que pierden al menos entre el 5 % y el 7 % de su peso corporal disminuyen sus probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) tienen un Programa

La prediabetes es una afección en la que los niveles de glucosa en sangre son altos pero más bajos que en la diabetes tipo 2. La mayoría de las personas con prediabetes no tienen síntomas.

Las personas con prediabetes corren el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

La prediabetes también está relacionada con un mayor riesgo de

- ataque cardíaco
- problemas de visión
- daño en los nervios periféricos
- accidente cerebrovascular
- nefropatía
- insuficiencia cardíaca congestiva

Los cambios recomendados en el estilo de vida pueden prevenir, retrasar o resolver la prediabetes.

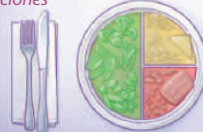
Intente hacer 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana



Coma más frutas, verduras y granos enteros



Monitorear los tamaños de las porciones



Encuentre apoyo para superar obstáculos



Las personas con prediabetes que padecen obesidad o sobrepeso y que pierden al menos entre un 5 % y un 7 % de su peso corporal disminuyen el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

Nacional de Prevención de la Diabetes que ofrece apoyo grupal, un entrenador de estilo de vida y un plan de estudios semanal de estilo de vida desarrollado por los CDC.

¿Hay medicamentos para la prediabetes?

Aunque actualmente no hay medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los EE. UU. para el tratamiento de la prediabetes, algunas personas con prediabetes que tienen otras afecciones médicas, como presión arterial alta u obesidad, pueden beneficiarse de medicamentos como metformina o agonistas del receptor del péptido similar al glucagón tipo 1 (glucagon-like peptide 1, GLP-1). Es importante tener en cuenta que los cambios en el estilo de vida descritos anteriormente parecen ser más efectivos para revertir la prediabetes y prevenir la progresión a diabetes que los medicamentos solos.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html
www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html

Autor: Jill Jin, MD, MPH

Publicado en línea: 1 de diciembre de 2023. doi:10.1001/jama.2023.17846

Afiliaciones de la autora: Editora Asociada, JAMA.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: no se informó ninguna.

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.