

SIETE SEÑALES QUE PUEDEN ALERTAR DE UNA PREDIABETES Y QUE MUCHAS PERSONAS PASAN POR ALTO

- **La Dra. Pilar García Durruti, jefa de equipo de Endocrinología y Nutrición de Ruber Internacional Centro Médico Habana, advierte de que millones de personas pueden presentar alteraciones metabólicas sin síntomas y sin ser conscientes de ello.**



La diabetes tipo 2 no suele aparecer de un día para otro. En la mayoría de los casos existe una fase previa, conocida como prediabetes, que puede prolongarse durante años sin provocar síntomas y que, sin embargo, ya está aumentando el riesgo de enfermedad cardiovascular, daño vascular y alteraciones metabólicas.

Según explica la Dra. Pilar García Durruti, jefa de equipo de Endocrinología y Nutrición de Ruber Internacional Centro Médico Habana, del grupo Quirónsalud, la prediabetes se produce cuando los niveles

de glucosa en sangre son superiores a los considerados normales, pero todavía no alcanzan los valores diagnósticos de diabetes. “Muchas personas desconocen que la padecen porque, en la mayoría de los casos, no produce síntomas.

Probablemente no lo sabrá a menos que se haga un análisis de sangre”, advierte. La especialista recuerda que esta situación no es inocua. “Incluso antes de desarrollar diabetes, los niveles elevados de glucosa pueden provocar daño en los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo cardiovascular”, señala.

Siete señales que deben ponernos en alerta

Aunque la prediabetes suele ser silenciosa, existen factores que pueden ayudar a identificar a las personas con mayor riesgo. Entre ellos destacan el aumento de la grasa abdominal, el sedentarismo, la hipertensión arterial, las alteraciones del colesterol y los triglicéridos, los antecedentes familiares de diabetes o haber padecido diabetes gestacional.

“La acumulación de grasa abdominal es especialmente relevante porque favorece la resistencia a la insulina, uno de los mecanismos clave en el desarrollo de la prediabetes y la diabetes tipo 2”, explica la endocrinóloga.

La especialista recomienda prestar especial atención a las personas mayores de 45 años con sobrepeso, así como a aquellas más jóvenes que presenten obesidad abdominal o antecedentes familiares de diabetes. En estos casos, una analítica rutinaria puede permitir detectar precozmente el problema.

Mujeres a partir de los 40 años: un grupo especialmente vulnerable

La Dra. García Durruti destaca que muchas mujeres experimentan cambios metabólicos importantes a partir de los 40-45 años, coincidiendo con la perimenopausia y la menopausia.

“La disminución de estrógenos favorece la pérdida de masa muscular y el aumento de grasa corporal, especialmente en la zona abdominal. Esto reduce el gasto energético y facilita tanto el aumento de peso como el desarrollo de alteraciones metabólicas”, explica.

Por este motivo, insiste en la importancia de incorporar ejercicio de fuerza de forma regular. “Mantener y aumentar la masa muscular es una de las herramientas más eficaces para proteger el metabolismo y reducir el riesgo de diabetes”, añade.

La buena noticia: se puede revertir

A diferencia de lo que muchas personas creen, la prediabetes no supone una condena inevitable hacia la diabetes tipo 2.

“La buena noticia es que estamos a tiempo de actuar. Con pérdidas de peso de tan solo entre un 5 y un 10% ya observamos mejoras significativas en los niveles de glucosa y en otros factores de riesgo cardiovascular”, afirma la especialista.

Junto a la pérdida de peso, la actividad física regular, el control de la tensión arterial, una alimentación adecuada y una buena gestión del estrés constituyen las principales herramientas para frenar la progresión de la enfermedad.

“La prediabetes puede prevenirse e incluso revertirse en muchos casos. Lo importante es no esperar a que aparezcan síntomas. Un diagnóstico precoz permite intervenir antes de que se produzcan complicaciones y diseñar un plan personalizado para envejecer con una mejor salud metabólica”, concluye la Dra. Pilar García Durruti.