



Siete señales que alertan de una prediabetes sin síntomas previos

► La Dra. Pilar García Durruti advierte de que millones de personas presentan alteraciones metabólicas sin saberlo, mientras la prediabetes avanza

Alfonso Casas. MADRID

La diabetes tipo 2 rara vez aparece de forma repentina. En muchos casos, el organismo atraviesa antes una etapa de transición conocida como prediabetes, que puede mantenerse durante años sin síntomas evidentes. Sin embargo, durante este periodo ya pueden comenzar a producirse alteraciones metabólicas y aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular y daño vascular.

«Muchas personas desconocen que padecen prediabetes 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 Dra. Pilar García Durruti, especialista en Endocrinología y Nutrición de Ruber Internacional Centro Médico Habana, del grupo Quirónsalud.

La prediabetes aparece cuando los niveles de glucosa en sangre

son superiores a los considerados normales, pero todavía no alcanzan los valores que permiten diagnosticar una diabetes. Lejos de ser una situación inocua, requiere atención y seguimiento. «Incluso antes de desarrollar diabetes, los niveles elevados de glucosa pueden provocar daño en los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo cardiovascular», señala Pilar.

Aunque la prediabetes suele avanzar de manera silenciosa, existen determinados factores que pueden elevar considerablemente el riesgo. Entre ellos se encuentran el sobrepeso y la acumulación de grasa abdominal, el sedentarismo, la hipertensión arterial, las alteraciones del colesterol y los triglicéridos, los antecedentes familiares de diabetes y haber padecido diabetes gestacional.

La distribución de la grasa corporal también desempeña un papel importante. «La acumulación de grasa abdominal es especialmente relevante porque favorece

Excelencia y compromiso

► La Dra. García Durruti es médico especialista en Endocrinología y experta en la patología tiroidea como el cáncer de tiroides, en diabetes mellitus, en obesidad, en ovarios poliquísticos y en la patología hipotálamo-hipofisaria. Se licenció en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco y se especializó en Endocrinología y Nutrición por la Universidad Autónoma de Madrid y en la Clínica Puerta de Hierro de Madrid. Con más de 20 años de experiencia profesional, ejerce como especialista en Endocrinología y Nutrición de Ruber Internacional Centro Médico Habana, del grupo Quirónsalud, además de ser profesora asociada en la Facultad de Medicina San Pablo CEU y en el Centro Universitario CUHMED de la Universidad Camilo José Cela, donde participa en diversos cursos de postgrado.



Dra. Pilar García Durruti

También ha presentado distintos artículos científicos en congresos nacionales e internacionales y es autora de varios artículos científicos relacionados con su especialidad.

la resistencia a la insulina, uno de los mecanismos clave en el desarrollo de la prediabetes y la diabetes tipo 2», explica la doctora.

Por ello, la especialista recomienda prestar especial atención a las personas mayores de 45 años con sobrepeso y a quienes, aun siendo más jóvenes, presentan obesidad abdominal o antecedentes familiares de diabetes. En estos casos, una sencilla analítica puede convertirse en una herramienta fundamental para detectar el problema antes de que evolucione.

Diagnóstico precoz

Existe, además, un momento de la vida en el que muchas mujeres experimentan cambios metabólicos que pueden favorecer la aparición de estos trastornos: la etapa de la perimenopausia y la menopausia.

«A partir de los 40 o 45 años, 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 García Durruti.

Ante esta situación, el ejercicio de fuerza adquiere un papel especialmente relevante. «Mantener y aumentar la masa muscular es una de las herramientas más eficaces para proteger el metabolismo y reducir el riesgo de diabetes», subraya.

La detección de la prediabetes no debe interpretarse como una sentencia inevitable hacia la diabetes tipo 2. Al contrario, identificarla a tiempo abre una ventana de oportunidad para modificar hábitos y reducir el riesgo.

«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.

La pérdida de peso, la práctica habitual de ejercicio físico, el control de la tensión arterial, una alimentación equilibrada y una adecuada gestión del estrés forman parte de las principales estrategias 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. García Durruti.



La prediabetes aparece cuando los niveles de glucosa en sangre son superiores a los considerados normales