



Exámenes para el diagnóstico de la diabetes de tipo 2

¿QUÉ ES LA DIABETES DE TIPO 2 Y LA PREDIABETES?

Tanto la diabetes de tipo 2 como la prediabetes son trastornos en los que el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es más elevado de lo normal. El páncreas, un órgano situado detrás del estómago, produce la insulina. La insulina es una hormona que ayuda a transportar la glucosa de la sangre a las células, donde se utiliza para producir energía. Este proceso regula la cantidad de glucosa en la sangre, impidiendo que baje o suba demasiado.

La diabetes de tipo 2 y la prediabetes ocurren cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla adecuadamente. Como consecuencia, se eleva el nivel de glucosa en la sangre. El diagnóstico de prediabetes se da cuando el nivel de glucosa está elevado, pero no tanto como en la diabetes. La prediabetes pone a la persona en peligro de tener diabetes.

¿SABÍA USTED?

Es posible tener prediabetes o diabetes de tipo 2 y no saberlo.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE HACERSE LOS EXÁMENES PARA DETECTAR LA DIABETES?

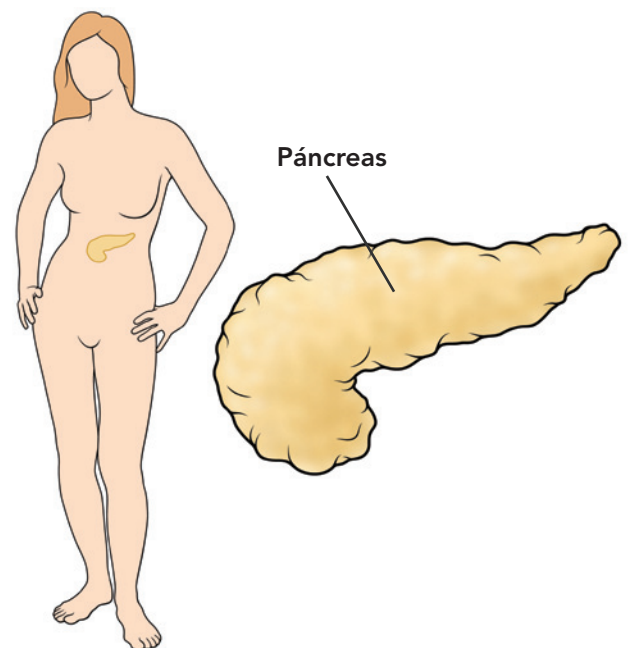
Las personas pueden tener prediabetes o diabetes de tipo 2 durante varios años sin manifestar indicios ni síntomas evidentes. La diabetes de tipo 2 generalmente no se diagnostica sino hasta que comienzan a presentarse los problemas de salud relacionados con un nivel elevado de glucosa en la sangre. Estos pueden incluir problemas en los ojos, riñones o nervios. Si la diabetes no se trata,

puede causar problemas más graves, como ceguera, fallo renal, amputación de la pierna, ataques cardíacos y apoplejía.

Es importante saber si tiene prediabetes o diabetes para que pueda hacer cambios en su estilo de vida o tomar medicamentos para controlar los efectos de la enfermedad. Toda persona con factores de riesgo debe hacerse los exámenes para el diagnóstico de la diabetes y prediabetes.

¿QUIÉN CORRE PELIGRO DE TENER PREDIABETES O LA DIABETES DE TIPO 2?

Los principales factores de riesgo que aumentan la propensión a la diabetes son la edad (más de 45) y el exceso de peso. Otros factores de riesgo que aumentan las posibilidades de tener un nivel elevado de glucosa en la sangre incluyen:



- Tener un padre o hermano con diabetes
- Tener origen afroamericano, latino/hispano, asiático, indígena americano o ser isleño del Pacífico)
- Haber tenido diabetes gestacional (diabetes que ocurre durante el embarazo) o haber dado a luz un bebé que pesó más de 4 kilos (9 libras)
- Tener presión arterial alta (140/90 mm Hg o más)
- Tener nivel bajo de colesterol bueno (menos de 35 mg/dL en los hombres o 45 mg/dL en las mujeres) o nivel elevado de triglicéridos (más de 250 mg/dL)
- Tener síndrome de ovario poliquístico
- No hacer actividad física

¿CÓMO PUEDE HACERSE LOS EXÁMENES PARA DETECTAR LA DIABETES?

Para diagnosticar la prediabetes o diabetes se emplean tres exámenes que miden el nivel de glucosa en la sangre:

- Medición de la glucosa plasmática en ayunas (GPA) — Se le extrae sangre de mañana, antes de comer o en ayunas por un tiempo mínimo de ocho horas.
- Examen oral de tolerancia a la glucosa (OTG) — En este examen también se extrae sangre de mañana, antes de comer o en ayunas por un tiempo mínimo de ocho horas. Le extraen sangre antes de tomar 8 onzas (una taza) de una solución con azúcar y dos horas después de tomarla. Este examen permite diagnósticos más acertados pero es menos cómodo o conveniente que la GPA.
- Medición de hemoglobina A1C — Este examen muestra el nivel promedio de glucosa en la sangre en los últimos dos o tres meses. Puede comer y beber normalmente antes del examen.

RESULTADOS DEL EXAMEN

Normal

GPA: 70 a 99 mg/dL
OTG: Menos de 140 mg/dL
A1C: Menos de 5.7%

Prediabetes

GPA: 100 a 125 mg/dL
OTG: 140 a 199 mg/dL
A1C: Entre 5.7% – 6.4%

Diabetes

GPA: 126 mg/dL o más
OTG: 200 mg/dL o más
A1C: 6.5% o más

¿QUÉ DEBE HACER SI LOS EXÁMENES INDICAN QUE TIENE PREDIABETES O DIABETES DE TIPO 2?

Si los exámenes indican que tiene la glucosa alta, hable con su médico sobre la mejor forma de controlar su enfermedad. El tratamiento depende de si tiene diabetes o prediabetes y qué tan bien reacciona a un tratamiento específico. Para muchos, la pérdida de peso mediante dieta y ejercicio es suficiente para normalizar el nivel de glucosa en la sangre. Si la dieta y ejercicio no son suficientes, hay varios medicamentos para tratar la enfermedad. Un importante primer paso es hacerse los exámenes. Conocer su nivel de glucosa y trabajar conjuntamente con su médico para mantener el nivel lo más aproximado posible al normal lo ayudará a gozar de una vida larga y saludable.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Debo hacerme exámenes para medir el nivel de glucosa en la sangre?
- ¿Cuáles son los resultados de mis análisis y qué significan?
- ¿Qué puedo hacer para que el nivel de glucosa me vuelva a lo normal?
- ¿Debo consultar con un educador sobre la diabetes?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo respecto a mi tratamiento?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Encuentre un educador sobre la diabetes (Asociación de Educadores sobre la Diabetes de Estados Unidos): www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html
- Información sobre la diabetes de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): www.hormone.org/diabetes
- Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (Instituto Nacional de Salud-NIH por sus siglas en inglés): <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/riskfortype2/index.aspx>
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NIH): <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=71>
- Asociación de la Diabetes de Estados Unidos: www.diabetes.org/diabetes-basics/type-2/?loc=DropDownDB-type2
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/prediabetes/DS00624

EDITORES

Lawrence S. Phillips, MD
Guillermo Umpiérrez, MD

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

