

# Prediabetes



**Maccabi**

The Best Healthcare Group in Israel



# ¿Qué es la prediabetes?

La prediabetes se define como una condición médica que precede a la aparición de la diabetes (diabetes tipo 2):

Los niveles de azúcar en sangre, en ayunas o después de comer, no son normales, pero no cumplen con la definición de diabetes. Los estudios han encontrado que las personas con prediabetes tienen un riesgo muy alto de desarrollar diabetes (hasta un 10% de riesgo de desarrollar diabetes en un año y un riesgo total de hasta un 74% de desarrollar diabetes durante su vida).

## **El balance de azúcar generalmente está determinado por 3 índices:**

1. Niveles de azúcar en ayunas: Nivel de azúcar en sangre después de una noche sin comer ni beber durante al menos 8 horas (excepto beber agua).
2. Niveles de azúcar en sangre después de comer: Aproximadamente dos horas después de comenzar la comida principal, sin comer más en el medio.
3. Valor de hemoglobina glicosilada (HbA1C) Un análisis de sangre que le permite evaluar los niveles promedio de azúcar del paciente en los últimos 3 meses. El rango normal de valores para estas pruebas en una persona sana, son:

- Niveles de glucosa en ayunas – 70-100 mg/dL
- Niveles de azúcar dos horas después de comer – hasta 140 mg/dL
- Hemoglobina glicosilada- hasta 5,6%

Según la Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA), estos son los niveles de glucosa en un análisis de sangre en una persona con prediabetes:

- Niveles de glucosa en ayunas 100-125 mg/dL y/o
- Niveles de glucosa dos horas después de la sobrecarga de glucosa (IGT) 75 g - 140-199 mg/dL y/o
- Valor de hemoglobina glicosilada en sangre (HbA1C) 5,7-6,4%

## **Por qué es importante diagnosticar la prediabetes**

El diagnóstico de prediabetes abre una oportunidad para retrasar o prevenir el desarrollo de la diabetes, y en consecuencia, de las complicaciones diabéticas. Conocer los factores de riesgo y los resultados de las encuestas a la población en riesgo permite el diagnóstico precoz de la prediabetes.

## ¿ En qué casos se recomienda realizar pruebas de diagnóstico de prediabetes?

- **Edad** – mayor de 45 años, sin factores de riesgo.
- **Antecedentes familiares** - parientes de primer grado que desarrollaron diabetes.
- **Sobrepeso** - BMI o IMC (body mass index o índice de masa corporal, es la relación entre el peso del cuerpo y su altura) por encima de 25.
- **Factores de riesgo adicionales** – independientemente de la edad del examinado, la presencia de al menos uno de estos factores de riesgo:
  - Presión arterial sistólica por encima de 140 mm de mercurio o diastólica por encima de 90 mm de mercurio.
  - Nivel de colesterol – HDL bajo por debajo de 35 mg/dL.
  - Nivel de triglicéridos en sangre por encima de 250 mg/dL.
  - Tabaquismo : si fuma en el presente y hasta 10 años después de dejar de fumar.
  - Para las mujeres – antecedentes de diabetes gestacional o nacimiento de un feto de más de 4 kg.
  - Enfermedad cardiovascular.

## Si descubro que mis niveles de azúcar en sangre corresponden a prediabetes, ¿ llego tarde?

**De ningún modo.** Los estudios demuestran que un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada y ejercicio regular puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes entre un 40% y un 70%.

Es hora de hacer un cambio en el estilo de vida, además de una dieta saludable y hábitos alimenticios adecuados, pérdida de peso, ejercicio regular durante 150 minutos a la semana y dejar de fumar. Todo esto puede retrasar o incluso prevenir la aparición de diabetes.

Es hora de prepararse y empezar.

En algunos casos, su médico puede sugerir un medicamento que pueda ayudar a prevenir la diabetes.

## Exámenes periódicos

- Análisis de sangre: HbA1c y lípidos en sangre
- Medir la presión arterial
- Pesar y medir la altura (BMI)
- Seguimiento periódico por un equipo multiprofesional



## ¿ Por qué surge la prediabetes seguida de la diabetes?

La prediabetes, seguida de la diabetes, suele ocurrir después del desarrollo de resistencia muscular y hepática a la acción de la insulina.

La insulina es una hormona secretada por el páncreas y su función es permitir que las células del cuerpo absorban el azúcar en sangre. A lo largo del día, ya sea en ayunas o después de una comida, el páncreas detecta cambios en los niveles de azúcar en sangre y libera insulina en consecuencia, para permitir que las células absorban azúcar para obtener la energía que necesitan. En algunas situaciones (como la obesidad), la sensibilidad de las células a la insulina disminuye y el páncreas se ve obligado a producir una cantidad cada vez mayor de insulina para que las células absorban azúcares. Con el tiempo, y con los años, las células productoras de insulina en el páncreas (células beta) se ven dañadas por esta hiperactividad y su capacidad para administrar insulina para satisfacer las demandas del cuerpo disminuye. Esta condición conduce a un aumento de los niveles de azúcar en sangre a niveles que definen la prediabetes y, posteriormente, la diabetes.

## **Maccabi cuenta con un equipo de expertos cuyo trabajo es ayudarte:**

### **El medico de familia**

Su médico puede ayudarlo a evaluar mejor el grado de riesgo y las formas de tratamiento. Si es necesario, el médico puede recomendar medicamentos.

### **Nutricionista Clínica**

Un nutricionista lo ayudará a crear un menú personalizado que se adapte a su horario, su salud y sus preferencias alimentarias. Durante la consulta, el nutricionista presentará información profesional actualizada sobre cómo lidiar con la prediabetes y brindará herramientas únicas que lo ayudarán a adoptar hábitos alimenticios apropiados a lo largo del tiempo.

### **Fisioterapeuta certificado para desarrollar un plan de actividad física**

Maccabi cuenta con fisioterapeutas capacitados que pueden ayudarlo a comenzar a hacer actividad física . El programa que se hará para ti es personal y tiene en cuenta que cada persona tiene preferencias y habilidades diferentes con respecto a la actividad física.

### **Enfermera**

La enfermera podrá guiarlo a través de los cambios de estilo de vida necesarios y recomendar grupos de apoyo y distintos caminos para dejar de fumar, así como talleres Maccabi Kal para un estilo de vida saludable.

## Nutrición pre-diabetes

La nutrición es un factor clave para prevenir la diabetes en personas con prediabetes. Esto es cierto para las personas con un peso adecuado y también para las personas con sobrepeso. Adoptar hábitos alimentarios adecuados puede ayudarlo a evitar la transición de la prediabetes a la diabetes.

### ¿Cuál es la manera correcta?

Cualquiera puede adoptar los hábitos alimenticios adecuados para ayudarles a alcanzar una mejor salud, no existe una manera correcta que sirva para todos: para una persona, la solución correcta es una dieta mediterránea y para otra, una dieta baja en carbohidratos, dieta baja en grasas, y una reducción en las calorías. Todas estas formas de alimentación tienen en común la preferencia por alimentos beneficiosos y naturales y la planificación de una agenda y comidas que se adapten al estilo de vida personal, para que realmente se pueda sostener en el tiempo.

### Si tengo sobrepeso, ¿qué debo hacer?

El exceso de peso es una de las causas de la diabetes tipo 2.

La pérdida de peso es la forma más importante de equilibrar los niveles de azúcar en sangre y prevenir la diabetes.

**Una pérdida de peso del 7% al 10% es suficiente para lograr una mejora significativa en los niveles de azúcar, grasas y presión arterial.** La pérdida de peso gradual, combinada con actividad física regular, ayudará a lograr este objetivo. Cualquier cambio puede convertirse en una experiencia buena y enriquecedora. Para ello, se recomienda aprovechar el equipo de nutricionistas de Maccabi.

### Si tengo un peso normal, ¿puedo continuar con mis viejos hábitos alimenticios?

El exceso de peso es una de las causas de la diabetes tipo 2, pero una alimentación descontrolada puede acelerar la aparición de la diabetes, incluso en personas de peso normal. Un estilo de vida saludable y el cumplimiento de una nutrición adecuada son importantes para las personas con peso normal.

### Entonces, ¿qué se recomienda comer?

**La dieta mediterránea** es eficaz y segura para equilibrar el azúcar. Esta dieta incluye una amplia y rica variedad de verduras, frutas, variedad de cereales integrales, legumbres, nueces y aceite de oliva; comer con moderación productos lácteos bajos en grasa, además de huevos, pescado y pollo. Recibirá una respuesta precisa y personalizada a sus preferencias y necesidades cuando se reúna con un(a) nutricionista.



## Pequeños pasos en el camino hacia el éxito

1. **Bebidas** - prefiera el agua o el agua con gas a las bebidas azucaradas.
2. **Variedad** - varíe los tipos de alimentos e ingredientes que consume, como legumbres, verduras frescas, cereales integrales y similares, para preparar comidas satisfactorias e interesantes a lo largo del tiempo.
3. **Reducir la cantidad de azúcar** - reduzca la ingesta de alimentos que contienen azúcar simple, como pasteles, galletas, jugos de frutas y similares.
4. **Cómo servir** - sírvase la comida en un plato más pequeño de lo normal, esto también reduce la carga de calorías de la comida y también puede reservar parte del plato para la próxima comida.
5. **Métodos de cocción más saludables** - en lugar de freír los alimentos, elija otros métodos de cocción, como hornear, asar a la parrilla o al vapor.
6. **Reducir los alimentos procesados** - trate de reducir el consumo de alimentos procesados y alimentos preparados previamente. Este es el momento de practicar el uso de productos básicos y preparar tu propia comida favorita.
7. **Verduras** - es importante incluir al menos una verdura en cada comida. Las formas de preparación son variadas.
8. **Aderezo para ensaladas** - Elija un aderezo para ensaladas a base de aceite de oliva, y de forma limitada.
9. **Grasas vegetales** - dar preferencia a las grasas vegetales y reducir los alimentos ricos en grasas animales, como la mantequilla, la crema, los quesos grasos y los trozos de carne con alto contenido graso.
10. **Coma bocadillos, pero con prudencia** - prefiera bocadillos bajos en grasa, como palomitas de maíz o pretzels, en lugar de papas fritas y similares.

El camino hacia el éxito requiere personalización y orientación profesional.

El asesoramiento nutricional- individual o grupal - de los nutricionistas de Maccabi está disponible para usted en cada paso del proceso.

**La capacidad de cambiar e influenciar  
sobre su salud,  
esta en sus manos**



## Actividad física en prediabetes

Los estudios muestran que un estilo de vida saludable que incluye una dieta equilibrada y actividad física regular puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes hasta en un 40% a 70%.

La actividad física regular puede contribuir a un aumento de la sensibilidad de las células del cuerpo a la insulina, lo que lleva al uso del azúcar como energía en las células, al tiempo que reduce los niveles de azúcar en sangre.

### Como empezar?

#### Intente moverse más y sentarse menos

Combine movimiento durante la rutina del día:

- Suba las escaleras en lugar del ascensor
- Intente caminar en lugar de conducir
- Bájese del autobús una parada antes de su destino o estacione a 5 o 10 minutos a pie del destino.
- Intente aumentar la cantidad de pasos diarios: puede descargar una aplicación en su teléfono que cuente sus pasos , comprar una pulsera de actividad o un podómetro.
- Realice actividades compartidas - intente programar al menos una actividad física a la semana con alguien con quien disfrute, lo que hará que la actividad sea un momento de calidad:
  - Caminar juntos
  - Andar en bicicleta
  - Paseo por la naturaleza
  - O cualquier otra opción de actividad experiencial

#### Manténgase activo en el trabajo también:

- Si trabaja frente a una computadora, intente levantarse cada media hora, estírese e incluso comience una caminata corta.
- Intente caminar al hacer llamadas telefónicas o reuniones de trabajo

### ¿Qué actividad deportiva es mejor?

Estas son las recomendaciones de todas las organizaciones sanitarias para la actividad física semanal:

#### Ejercicio aerobico

La actividad aeróbica es cualquier actividad prolongada en la que aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria.

Se recomienda realizar una actividad de 150 minutos por semana, en intensidad ligera a media (respirando levemente - para que puedas decir frases completas durante la actividad, pero no hables con regularidad); O 75 minutos a la semana de intensa actividad física (de modo que durante la actividad es difícil pronunciar una

oración completa), o una combinación de ambas.

Frecuencia: 3-7 veces por semana

Puede aumentar gradualmente la duración del entrenamiento desde unos pocos minutos hasta un entrenamiento de 30 a 60 minutos.

### **Entrenamiento de fuerza**

En el entrenamiento de fuerza, los músculos se tensan contra un peso externo o el peso corporal para desarrollar fuerza y volumen muscular. El entrenamiento de fuerza se centrará en fortalecer los principales grupos musculares: Los músculos de los brazos, piernas, espalda y abdomen.

Frecuencia recomendada: Dos veces por semana.

### **Y en general**

**Gradualidad** – comience con un entrenamiento ligero y aumente gradualmente la duración y la intensidad del entrenamiento.

**Placer** – debe elegir una actividad física agradable, para que sea fácil perseverar en la misma

**Juntos** – se recomienda coordinar el entrenamiento con otra persona cercana, para que la actividad sea agradable y mas vinculante

**Plan de acción** – es recomendable elaborar un plan de actividades semanales y asignar tiempo para cada tipo de actividad a lo largo de la semana.

**Sensación de bienestar** – si durante el entrenamiento hay sensación de dolor o de malestar, como mareos o náuseas, se debe interrumpir el entrenamiento.

**Asesoramiento personal** – puede programar una cita para asesoramiento personal sobre actividad física para la prediabetes en el instituto de fisioterapia más cercano a su hogar. No es necesaria una orden medica.

**Enfermedades crónicas:**– si padece otras enfermedades, como hipertensión, enfermedad cardíaca, insuficiencia renal, etc., solicite a su médico que lo derive para asesoramiento de actividad física con un fisioterapeuta y solo entonces haga una cita en un instituto de fisioterapia.





## Cómo cambiar hábitos

Cambios en el estilo de vida, que incluyen una dieta saludable, hábitos alimenticios adecuados, mantenimiento de un peso corporal saludable, actividad física regular y dejar de fumar, pueden retrasar o prevenir la aparición de la diabetes.

El cambio es ciertamente posible, pero deben estar preparados, porque por su naturaleza, dicho cambio a veces puede provocar una sensación de tensión y de estrés.

### Hemos preparado algunos consejos que le ayudarán a prepararse para un cambio de hábitos exitoso:

1. **Cambie solo una cosa a la vez** - concéntrese en un aspecto de su vida que requiera un cambio, no intente cambiar todo su estilo de vida de una vez. Por ejemplo, incorpore caminar dos veces por semana en su rutina diaria.
2. **Pregúntese “por qué”** - encuentre razones internas y un deseo interno de cambiar. Por ejemplo, en lugar de decirse a sí mismo “Quiero perder peso para estar más saludable”, diga “Quiero estar más saludable, pasar más tiempo o tiempo de calidad con mis seres queridos”.
3. **Comprenda cómo le ayuda el comportamiento que desea cambiar** – ¿para qué sirve? Incluso los comportamientos no deseados tienen una fuente interna lógica. Descubra de qué se trata, resuélvalo y elimine comportamientos no deseados.
4. **Progreso en pequeños pasos** - es posible dividir el comportamiento en comportamientos y hábitos más pequeños y abordarlos por separado, en un paso razonable y alcanzable. Por ejemplo: Antes de comenzar a hacer actividad física, suba y baje las escaleras del piso 2-3 en lugar del ascensor. Si quieres comer más sano, decides empezar a añadir alguna verdura a cada comida.
5. **Siga un plan** - incluso un plan a corto plazo con pocas tareas es un plan. Y cuando hay un plan, es más fácil saber en qué parte del proceso estamos y también es más probable que nos ciñamos a él y lo cumpliremos.
6. **Lleve un compañero de viaje con usted** - Vale la pena compartir con su familia y amigos sus intenciones de realizar el cambio en cuestión, aunque sea muy pequeño. Una vez que declaramos nuestras intenciones y reclutamos su apoyo, también creamos un compromiso de cambio, y nuestra aspiración a no decepcionar a los demás ayuda a perseverar.

Probablemente se hayan enfrentado a la necesidad de adaptarse y afrontar el cambio muchas veces en su vida, incluso eventos felices como el matrimonio, el nacimiento de los hijos o la integración en un nuevo lugar de trabajo, y a lo largo de los años ha descubierto que tiene una buena capacidad para hacer eso. **Por lo tanto, es importante identificar su capacidad para cambiar e influir en la salud.**

## **No dudes en buscar ayuda profesional.**

En los centros médicos Maccabi tienes a tu disposición un equipo profesional de trabajadores sociales que pueden instruirte sobre cómo crear los cambios necesarios. Puede concertar una cita con las trabajadoras sociales de los centros médicos a través de Maccabi Leló Hafsaka \*3555

Información sobre los servicios de trabajadoras sociales también en el sitio web de Maccabi

## **Tabaquismo y diabetes: Combinación peligrosa**

El tabaquismo mata a unas 8.000 personas cada año en Israel y es el principal factor de riesgo de mortalidad y morbilidad prevenibles. Los daños del tabaquismo se asocian principalmente con el cáncer, las enfermedades cardíacas y pulmonares y el deterioro de la función del sistema inmunológico, pero muchos no saben que fumar es un factor de riesgo importante para el desarrollo de diabetes tipo 2.

Los estudios muestran que el riesgo de desarrollar diabetes en los fumadores es un 30-40% más alto que en los no fumadores. Cuanto mayor es el número de cigarrillos, mayor es el riesgo. En las pruebas de tolerancia a la glucosa (TCG), se ha descubierto que fumar aumenta los niveles de glucosa en sangre. También se sabe que fumar afecta la sensibilidad a la insulina, una condición que dificulta que el cuerpo equilibre los niveles de glucosa en sangre. Por esta razón, fumar es especialmente peligroso para quienes ya tienen diabetes tipo 2 y aumenta el riesgo de desarrollar complicaciones. Por este motivo, es importante dejar de fumar incluso antes del desarrollo de la diabetes, es decir, incluso en la fase de prediabetes, y preferentemente, antes aun.

El denominador común entre el tabaquismo y la diabetes es que en ambos casos se produce daño vascular.

Los altos niveles de glucosa dañan los vasos sanguíneos pequeños y los químicos del humo del tabaco dañan las células endoteliales de las paredes de los vasos sanguíneos y crean una respuesta inflamatoria. Además, la nicotina del cigarrillo contrae los vasos sanguíneos y aumenta la presión arterial, lo que altera el flujo sanguíneo normal. Todo esto aumenta el riesgo de daño a los órganos, como el corazón, el cerebro y los riñones. Por estas razones, está claro que la combinación de niveles altos de glucosa en sangre y fumar es una combinación particularmente peligrosa.

Aunque dejar de fumar puede ir acompañado de un aumento de peso y por tanto aumentar el riesgo de diabetes por obesidad, prevalece y se recomienda el beneficio de dejar de fumar. El aumento de peso se puede prevenir mediante un proceso ordenado para dejar de fumar, una combinación de actividad física y una nutrición adecuada.



Dejar de fumar puede ser un desafío, pero ciertamente es posible y beneficioso a cualquier edad. Si le han diagnosticado prediabetes, se recomienda que deje de fumar lo antes posible. Cuanto antes deje de fumar, menos probabilidades tendrá de enfermarse y su cuerpo podrá comenzar el proceso de curación.

El método más eficaz para dejar de fumar es una combinación de terapia de conducta y medicación. Los medicamentos para dejar de fumar reducen los síntomas de abstinencia, como el hambre, y pueden moderar el aumento de peso. Maccabi ofrece a sus afiliados un paquete de servicios que incluye terapia de conducta y medicamentos en la clínica médica, en talleres frontales y en línea para dejar de fumar (vía ZOOM) y un call center de atención profesional para afrontar el proceso de abstinencia. Los pacientes también pueden consultar a un nutricionista clínico, que aconsejara durante dicho proceso para dejar de fumar.

Comuníquese con su médico de familia hoy mismo para obtener información sobre cómo dejar de fumar.

## **Diabetes gestacional: la importancia del seguimiento y el tratamiento después del parto**

La diabetes gestacional es un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2, por lo que mantener un estilo de vida saludable, una nutrición adecuada, hacer actividad física y mantener un peso saludable ayudará a retrasar e incluso prevenir el desarrollo de diabetes en el futuro. Se recomienda un seguimiento y tratamiento continuos con el equipo multiprofesional

La mayoría de las mujeres que experimentaron diabetes gestacional regresan a los niveles normales de azúcar después del parto. Sin embargo, un pequeño porcentaje de mujeres permanece con niveles altos de azúcar que requieren continuar con un tratamiento para la diabetes inmediatamente después del nacimiento. Algunas mujeres desarrollan diabetes y otras siguen siendo prediabéticas.

Incluso las mujeres cuyos niveles de azúcar vuelven a la normalidad tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional en embarazos posteriores y diabetes tipo 2 en un futuro.

**Como parte del seguimiento médico después del nacimiento, se volverán a diagnosticar los valores de azúcar.**

Para garantizar que los valores de azúcar vuelvan a la normalidad, se debe realizar una sobrecarga de glucosa de 75 gramos de 6 a 12 semanas después del nacimiento. La prueba se realiza con el estómago vacío y dos horas después de ingerir el azúcar.





Después del examen, los resultados deben enviarse a su ginecólogo y médico de familia para un seguimiento y tratamiento adicionales, según sea necesario.

### **Un estilo de vida saludable juega un papel clave en la reducción del riesgo de diabetes en el futuro:**

- Una nutrición adecuada, mantener un peso/pérdida de peso saludable y la actividad física pueden ayudar a retrasar e incluso prevenir el desarrollo de diabetes en el futuro.
- La lactancia materna la protege a usted y a su bebé, reduciendo el riesgo de obesidad y diabetes.
- Mantener un estilo de vida saludable es importante no solo para prevenir la diabetes, sino también para preparar el cuerpo para el próximo embarazo. La preparación corporal incluye alcanzar un peso normal, mantener una actividad física regular, tomar los suplementos necesarios y una dieta equilibrada.
- Si ha tenido diabetes gestacional en el pasado y ahora es prediabético, se recomienda que consulte a su médico de cabecera sobre medicamentos que reducirán su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.