

PRE DIABETES: No es un cuento de Hadas.....

Hoy ha renacido el término de Pre-Diabetes, ante el aumento de los criterios de prevención de enfermedades, y para aclarar este término es necesario olvidar la idea de que se trata simplemente de una etapa previa al diagnóstico de la Diabetes.

Debemos conocer que la Pre-Diabetes es un período en el que el organismo muestra cifras elevadas de glicemia, sin llegar a ser tan altas como las que se requieren para diagnosticar la enfermedad.

El término Prediabetes es muy discutido; algunos lo califican como confuso y en consecuencia prefieren emplear el término Intolerancia a la Glucosa. Otros expertos optan por denominar Intolerancia a la glucosa como un estado previo a la diabetes y para un mayor entendimiento por parte del público lo denominan "Pre-Diabetes".

En realidad, aunque se le denomine pre-diabetes ó intolerancia a la glucosa, lo que importa es aceptar que en este estado las cifras de glicemia se encuentran entre 140 y 200mg% después de una carga oral de glucosa, a las 2 horas, la cual es ordenada por el médico para realizar o confirmar el diagnóstico .

Conviene aclarar que otros estudiosos del tema indican que las cifras entre 100 y menos de 126mg% de Glicemia en ayunas, es una condición denominada Alteración de la Glicemia en Ayunas la cual puede indicar Intolerancia a la Glucosa en espera de ser confirmada con una Prueba de tolerancia a la glucosa.

La Pre-Diabetes debe ser tratada a tiempo por 2 razones:

- a) Todo paciente con Diabetes tipo 2, antes de serlo fue intolerante a la glucosa, y si detectamos esta condición a tiempo estamos evitando o retrasando la aparición de la Diabetes.
- b) Existen estudios en los que se demuestra que el intolerante a la glucosa desarrolla mas complicaciones cardiovasculares que la persona normal.

Como ven, lo mas importante de esta situación es que nos ofrece la oportunidad de cuidarnos antes de que la Diabetes llegue totalmente a nuestras vidas.

En la actualidad hay patrones de tratamiento que los médicos conocen y empiezan a manejar para controlar la Pre-Diabetes, los cuales incluyen cambios de estilo de vida (actividad física, alimentación, manejo del estrés, cese de fumar, consumo de alcohol, etc). Si esto no dá resultados, se utilizan medicamentos.

Debemos estar pendientes si tenemos sobrepeso, antecedentes familiares de diabetes o diabetes gestacional, obesidad, hijos que pesen 4 ó mas Kilogramos al nacer y considerar si somos sedentarios o de poca actividad física. Además, todo esto se puede acentuar si tenemos mas de 30 años.

Si nos encontramos dentro de estos factores de riesgo debemos consultar al médico para no convertirnos en el personaje principal del "cuento de hadas".....Ser Diabético y decir: "***Erase una vez.....una persona que detectó a tiempo la elevación del azúcar en sangre y lo controló***".-

Roberto Garcia Pereira