

Los estados prediabetes 'avisan' hasta doce años antes

A. M. P.
MURCIA

La retinopatía (afectación de los vasos de la retina del ojo) comienza a desarrollarse hasta 7 años antes del diagnóstico clínico de diabetes, y la neuropatía (afectación de los nervios sobre todo de las extremidades inferiores), hasta 12 años antes. De ahí que para influir en la aparición de las complicaciones crónicas se precise detectar precozmente la diabetes y las situaciones que preceden a la aparición de la misma, lo que hoy conocemos como estados prediabéticos. A partir de 100 mgr. de glucemia basal o en ayunas comienza a existir riesgo arterial, sobre las arterias de mediano calibre, y a partir de 110 mgr. riesgo de afectación microvascular o de las arterias de pequeño calibre, como las de la retina del ojo o las del riñón. Además, las glucemias que se presentan tras la comida (glucemia postprandial) tienen una enorme importancia en la contribución a la aparición de las complicaciones. En las personas sanas la glucemia en ayunas debe ser inferior a 100 mgr. y la postprandial, inferior a 140 mgr.

La diabetes se diagnostica con dos determinaciones en ayunas de glucosa en sangre que superen 125 mgr. o 200 mgr. de glucemia postprandial. Por tanto, ¿qué ocurre con las personas que presentan glucemias en ayunas entre 100 y 125 y postprandiales entre 140 y 200 mgr.? Estas personas hoy se incluyen en los denominados 'estados prediabéticos', que incluyen glucemia basal alterada (manifestada por glucemias en ayunas elevadas pero que no alcanzan las cifras para ser diagnosticados de diabetes) y la tolerancia alterada a la glucosa (manifestada por glucemias postprandiales elevadas sin llegar a los niveles diagnósticos de diabetes).

La importancia de estos estados prediabéticos radica en que preceden en varios años a la aparición de la diabetes, de modo que si actuamos con medidas de prevención podemos controlar y hacer desaparecer esta anomalía y prevenir la aparición de la diabetes y sus complicaciones. En la prevención de los estados prediabéticos resulta de enorme importancia su identificación por el médico de familia y las medidas de prevención entre las que se incluye el control del sobrepeso u obesidad (una pérdida modesta de 3 kg. ya tiene efectos muy beneficiosos), la práctica de ejercicio físico regular como caminar a diario una hora al día o al menos 5 días por semana, y la adquisición de estilos de vida sanos como dejar de fumar o reducir el consumo de alcohol a pequeñas cantidades. El esfuerzo para conseguir los objetivos debe ser multisectorial: de autoridades sanitarias, profesionales y sociedad en general.