

Cambios del estilo de vida en prediabetes

TÚ Y SPLEND[®] JUNTOS EN EL MES DE LA DIABETES

La prediabetes es una condición con niveles elevados de glucosa en sangre que están más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos para un diagnóstico de diabetes, aunque hay un alto riesgo de desarrollarla.

Realiza un tamizaje para su detección temprana



Antropométricos

- Obesidad (IMC ≥ 30 kg / m²).
- Sobrepeso (IMC ≥ 25 kg / m²).
- Grasa visceral elevada en bioimpedancia (rango según báscula).
- Circunferencia de cintura:
 ≥ 88 cm mujeres.
 ≥ 102 cm hombres.



Clínicos

- Antecedentes de familiares con diabetes.
- Presencia de acantosis nigricans.
- Sedentarismo.
- Fumar.
- Tener 45 o más años de edad.
- Ser afroamericano o hispano.
- En mujeres:
Diabetes gestacional.
Síndrome de ovario poliquístico.



Bioquímicos

- Glucosa elevada ≥ 100 mg / dL
- Triglicéridos elevados ≥ 150 mg / dL
- Vitamina D disminuida < 30 ng / mL
- Insulina elevada > 30 U / mL
- Cálculo HOMA IR alterado > 2.5
- Quantose IR* alterado > 63



Dietéticos

- Dieta baja en frutas y verduras (< 5 porciones al día).
- Dieta elevada en azúcares simples ($> 10\%$ del VET).
- Dieta baja en fibra (< 25 g / día).
- Dieta rica en grasas saturadas ($> 10\%$ del VET**).

* IR- Resistencia a la Insulina. **VET- Valor Energético Total

Si tu paciente presenta 2 o más factores de riesgo,
indica 1 o más de los siguientes análisis de sangre:

RESULTADO	HEMOGLOBINA GLUCOSILADA (A1C)	GLUCOSA EN SANGRE EN AYUNAS	CURVA DE TOLERANCIA ORAL A LA GLUCOSA (75 mg)	GLUCOSA EN SANGRE (ALEATORIA)
NORMAL	$< 5.7\%$	≤ 99 mg / dL	≤ 140 mg / dL	
PREDIABETES	5.7 - 6.4%	100 - 125 mg / dL	140 - 199 mg / dL	
DIABETES	$\geq 6.5\%$	≥ 126 mg / dL	≥ 200 mg / dL	≥ 200 mg / dL

Si no se hacen cambios en el estilo de vida, puede progresar a diabetes tipo 2 en un lapso de 5 años. Además, se tienen un mayor riesgo de enfermedad renal crónica, enfermedad cardiovascular y mortalidad.

Cifras globales de intolerancia a la glucosa (2021-2045):

	2021	2045 (proyección)
Intolerancia a la glucosa	9.1% (464 millones)	10.0% (638 millones)
Glucosa en ayunas alterada	5.8% (298 millones)	6.5% (414 millones)



¿Cómo podemos ayudar a nuestros pacientes a revertirla?

Tratamiento con 2 grandes enfoques:

Realizar actividad física



Actividad aeróbica.

Moderada: 30 minutos x 5 días a la semana.

Intensa: 30 minutos x 3 días a la semana.

Fortalecimiento muscular: 2 o más días por semana.

La actividad física mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a mantener un peso saludable.

Mantener una alimentación saludable



Incluir frutas y verduras, cereales integrales, proteína (preferiblemente de origen vegetal) y grasas saludables.

Con enfoque en limitar los azúcares añadidos, pues impactan en la glucosa e insulina en sangre y favorecen la ganancia excesiva de peso.

¡Splenda® es tu aliado!

- Una estrategia eficaz para hacer esto más fácil, es el uso de edulcorantes no calóricos como los que contiene Splenda®.
- Pueden ayudar a mejorar la adherencia al tratamiento.
- Permiten continuar disfrutando del sabor dulce.
- Los edulcorantes no calóricos no elevan la glucosa ni insulina en sangre.



Referencias

1. Rooney MR, Fang M, Ogurtsova K, Ozkan B, Echouffo-Tcheugui JB, Boyko EJ, et al. Global Prevalence of Prediabetes. Diabetes Care. 2023;46(7):1388–94.
2. Raymond J, Morrow K, Krause. Mahan. Dietoterapia. - 15th Edition [Internet]. 15th ed. Elsevier; 2021 [cited 2022 Jan 4]. 1–1216 p. Available from: <https://www.elsevier.com/books/krause-mahan-dietoterapia/raymond/978-84-9113-937-9>

Splenda

**Sé
spléndido
contigo**