

Consensúan la detección precoz y el manejo de la prediabetes

Diferentes sociedades médicas y Sefac han elaborado un documento en el que se avala el Test Findrisc para el cribado y a la farmacia comunitaria para realizarlo

JOANNA GUILLÉN VALERA

joanna.guillen@correofarmacautico.com

La Sociedad Española de Diabetes (SED) junto con las sociedades españolas de farmacia familiar y comunitaria (Sefac), endocrinología y nutrición (SEEN), endocrinología pediátrica, medicina familiar y comunitaria, de médicos generales, de médicos de atención primaria, de medicina interna, la Asociación Española de Enfermería Comunitaria y la Red de Grupos de Estudio de la Diabetes en AP (Redgdps) han elaborado el primer documento de consenso en la detección y manejo de la prediabetes.

"En él se establecen recomendaciones generales en el abordaje de este problema, desde la detección y el diagnóstico hasta el tratamiento y el seguimiento de pacientes, con el fin de evitar que debuten como diabéticos o retrasar el tiempo de aparición de la enfermedad", informa a CF José Antonio Fornos, de Sefac y uno de los autores de la guía, en la que se señala la farmacia como un establecimiento sanitario en el que realizar el cribado, a través del Test Findrisc (ver gráfico).

"El farmacéutico es un profesional cercano a los pacientes poco frecuentes en primaria, por lo que tiene un papel importante en la detección y posterior manejo", afirma Ma-

nel Mata, coordinador de la Redgdps y del informe. Además, cobra aún más importancia ya que, como señalan los autores, "existe una gran limitación para el uso del test que es que el paciente no sabe calcular su índice de masa corporal y que la medición de la cintura no se realiza", dos funciones que "puede y sabe hacer el farmacéutico", informa Mata.

■ Según el estudio "Di@betes", el 14,8 por ciento de los españoles tendría prediabetes

Para el cribado, el informe aconseja realizar el test "cada cuatro años a partir de los 40 años y la glucemia basal cuando la puntuación obtenida en el cuestionario sea mayor o igual a 15".

En opinión de Javier Escalada, de la SEEN y coautor del consenso, "no existe ningún documento simi-

lar realizado por un colectivo científico multidisciplinar español". Su importancia "radica en la alta prevalencia de estas alteraciones iniciales del metabolismo hidrocarbonado" (un 14,8 por ciento en España según datos del estudio Di@betes) y en "la posibilidad de poner en marcha medidas que eviten su progresión a diabetes o que consigan su normalización", señala Escalada.

En cuanto a las novedades, añade, "el documento establece posicionamientos claros que son necesarios para la adecuada práctica clínica". La Asociación Americana de Diabetes (ADA) "considera prediabetes tener un valor de la hemoglobina glucosilada (HbA1c) entre 5,7 y 6,4 por ciento, mientras que el National Institute for Health and Care Excellence (NICE) propone el intervalo de 6 a 6,4 por ciento". Ante estas discrepancias, "nuestro grupo ha consensuado establecer los límites como

diagnóstico de glucemia basal alterada entre 110-125 mg/dL, la intolerancia a la glucosa entre 140-199 mg/dL tras un test de tolerancia oral a la glucosa y un valor de HbA1c entre 6-6,4 por ciento, apostando más por las posturas europeas".

Sobre su manejo, explica Mata, "éste se debe centrar en modificar o introducir hábitos saludables para controlar el peso y otros factores de riesgo cardiovascular concomitante, como la HTA o el tabaquismo, con el fin de prevenir la progresión a diabetes".

"Varios estudios y revisiones concluyen que la conversión de la intolerancia a la glucosa a diabetes puede retrasarse o evitarse mediante un régimen de tratamiento basado en dieta y ejercicio", afirma Escalada. Por tanto, añade, "el objetivo tras la detección es conseguir una reducción de peso de entre un 5 y un 10 por ciento, que el sujeto realice actividad física moderada o intensa al menos 30 minutos durante cinco días a la semana y tener una glucemia basal <110 mg/dl".

En este punto, "el farmacéutico, junto con el resto de profesionales, es muy importante en cuanto al seguimiento y mantenimiento de los hábitos para retrasar el debut de la enfermedad", explica Fornos.

Sobre la posibilidad de

¿QUÉ RIESGO TENGO?

Test de Findrisc completo para detectar prediabetes.

1. Edad

- Menos de 45 años (0 puntos)
- Entre 45-54 años (2 puntos)
- Entre 55 y 64 años (3 puntos)
- Menos de 64 años (4 puntos)

2. Índice de masa corporal (IMC)

- Menos de 25 kg/m² (0 puntos)
- Entre 25-30 kg/m² (1 punto)
- Más de 30 kg/m² (3 puntos)

3. Perímetro de la cintura medido a la altura del ombligo

VARONES

- Menos de 90 cm (0 puntos)
- Entre 90-102 cm (3 punto)
- Más de 102 cm (4 puntos)

MUJERES

- Menos de 80 cm (0 puntos)
- Entre 80-88 cm (3 puntos)
- Más de 88 cm (4 puntos)

4. ¿Normalmente practica usted 30 minutos cada día de actividad física en el trabajo y/o en su tiempo libre?

- Sí (0 puntos)
- No (2 puntos)

5. ¿Con cuánta frecuencia come usted vegetales o frutas?

- Todos los días (0 puntos)
- No todos los días (1 punto)

6. ¿Ha tomado usted medicación para la hipertensión con regularidad?

- No (0 puntos)
- Sí (2 puntos)

7. ¿Le han encontrado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre, por ejemplo, en un examen médico, durante una enfermedad o durante el embarazo?

- No (0 puntos)
- Sí (5 puntos)

8. ¿A algún miembro de su familia le han diagnosticado diabetes?

- No (0 puntos)
- Sí: Abuelos, tíos o primos-hermanos (3 puntos)
- Sí: Padres, hermanos (5 puntos)

Escala de riesgo total

Número de puntos:

Si tiene entre 50 y 69 años y su puntuación en este test es mayor de 14 años y su puntuación es menos de 7, tiene riesgo bajo. Entre 7 y 11, ligeramente moderado. Entre 12 y 14, moderado. Entre 15 y 20, alto. Más de 20, muy alto riesgo.



Fuente: SED.

instaurar tratamiento, Escalada señala que "en Europa no hay fármacos que incluyan en su ficha técnica la indicación de la prevención de la diabetes". Sin embargo, "la ADA se justifica el

uso de metformina en pacientes con prediabetes de riesgo muy elevado, con obesidad grave, historia de diabetes gestacional y edad menor de 60 años. En estos casos podría plantearse".