

## Consejos para detener la diabetes antes de que se manifieste

Por Betsy McKay

**The Wall Street Journal**

En la guerra contra la diabetes, los investigadores y doctores se están enfocando en una nueva estrategia de defensa: identificar los casos de la llamada prediabetes, para prevenir el desarrollo de la enfermedad.

Alentados por datos que muestran que la pérdida de peso y los tratamientos con medicamentos pueden detener el avance hacia la enfermedad, los expertos en salud están intentando lograr que los chequeos e intervenciones tempranas sean una práctica rutinaria.

Los investigadores de la escuela de medicina de la Universidad de Emory y la Universidad de Michigan, en Estados Unidos, están desarrollando pruebas para identificar rápidamente a aquellos que están en riesgo.

En América Latina y el Caribe, más de 15 millones de personas padecen de diabetes de tipo 1 y 2, según la Organización Panamericana de la Salud.

A su vez, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., junto con una organización sin fines de lucro del sector de la salud, están financiando un programa piloto en cinco estados para identificar y tratar prediabéticos. El objetivo es crear un protocolo para la prevención de la enfermedad que se pueda convertir en una norma nacional.

Millones de personas sufren de diabetes, una de las principales causas de ataques cardíacos, enfermedades del riñón, amputaciones y ceguera, de acuerdo con los expertos en salud. En EE.UU. cerca del 95% de esos casos son del Tipo 2, la diabetes de la adultez, generalmente ocasionada por estilos de vida riesgosos tales como la obesidad.

Pero cerca de 41 millones de adultos más sufren de prediabetes, una condición en la que sus niveles de azúcar en la sangre son lo suficientemente elevados como para incrementar en gran medida su riesgo de desarrollar diabetes, dicen funcionarios de la salud. Aquellos que tienen sobrepeso o colesterol alto son candidatos probables para la prediabetes, como también lo son las personas con un historial familiar de la enfermedad, entre otros factores de riesgo.

Muchos no tienen idea de que están encaminados hacia una enfermedad seria porque no hay síntomas, pero cerca de la mitad termina desarrollando la enfermedad. Hasta hace poco, los doctores veían poco provecho en tratar de identificar casos de prediabetes.

Después de todo, un programa de identificación de la enfermedad requeriría la administración de costosos exámenes de sangre a millones de personas, lo cual también consumiría mucho tiempo. Y había poca evidencia de que algo podía hacerse para detener la prediabetes una vez que había comenzado.

Pero entonces un importante estudio realizado entre cerca de 3.200 prediabéticos mostró que perder peso o tomar ciertos medicamentos puede demorar o incluso prevenir el desarrollo de la enfermedad.

En ese estudio, conocido como el programa de prevención de la diabetes, 30 minutos de ejercicio moderadamente intenso cinco veces a la semana, junto con una estricta dieta baja en calorías y grasas, redujo en un 58% el riesgo de los prediabéticos.

En un grupo separado en el estudio, el uso de un medicamento llamado metformin redujo en un 31% el riesgo de desarrollar la enfermedad, de acuerdo con resultados divulgados en la publicación especializada *New England Journal of Medicine* en 2002.

Medicamentos como Metformin trabajan principalmente en el hígado para reducir los niveles de glucosa en la sangre. Algunos doctores todavía son reacios a recetar medicamentos a prediabéticos, argumentando que un sólo estudio sobre un fármaco no es evidencia suficiente, mientras que los cambios de estilo de vida han demostrado ser más eficaces y baratos.

Sin embargo, incluso en esta área hay obstáculos, ya que los programas de prevención, nutrición y pérdida de peso consumen mucho tiempo de los médicos y a veces no están cubiertos por los planes de salud.