



Educación para el paciente: Cómo prevenir la diabetes tipo 2 (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿La diabetes tipo 2 se puede prevenir?

Sí. Los estudios demuestran que las personas en riesgo pueden prevenir la diabetes tipo 2 de la siguiente manera:

- Al bajar de peso (si tienen sobrepeso)
- Al hacer actividad física
- Al mejorar su alimentación
- Al tomar ciertas medicinas (con mayor frecuencia, una llamada [metformina](#))

Hay pruebas que demuestran que dejar de fumar también disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, pero los científicos deben hacer más estudios para estar seguros. Aun así, existen muchas buenas razones para dejar de fumar. Dejar de fumar disminuye los riesgos de accidente cerebrovascular (derrame), enfermedad coronaria y muchos otros problemas.

¿Qué factores aumentan los riesgos de contraer diabetes tipo 2?

Existen algunos factores que pueden aumentar los riesgos de contraer diabetes, como:

- Tener sobrepeso o ser obeso, especialmente si tiene el sobrepeso en el área del estómago (en lugar de las caderas, los muslos y el trasero)
- No hacer la actividad física suficiente
- Fumar
- Tener antecedentes familiares de diabetes
- Tener diabetes durante el embarazo, llamada "diabetes gestacional" (si es mujer)

Además, las personas de etnia asiática, latinoamericana o negra tienen mayores probabilidades de contraer diabetes que las personas blancas.

¿Existen pruebas para determinar quién tiene riesgo?

Sí. Existen 3 pruebas diferentes que pueden ayudar a los médicos a determinar si una persona puede desarrollar diabetes tipo 2. Las 3 pruebas miden el azúcar en sangre de diferentes maneras. "Glucosa en sangre" es otro término para decir azúcar en sangre.

A pesar de que estas pruebas pueden ayudar a predecir la diabetes, no son adecuadas para cualquier persona. Su médico o enfermero debe decidir si una de estas pruebas es adecuada para usted. Con frecuencia, las personas que se hacen la prueba tienen sobrepeso y otro factor de riesgo de contraer diabetes, como por ejemplo antecedentes de diabetes durante el embarazo o antecedentes familiares de diabetes.

Si la prueba de sangre demuestra que el azúcar en sangre de una persona es superior a lo normal pero no lo suficientemente alto para llamarse diabetes, los médicos llaman a esto "prediabetes". Las personas con prediabetes tienen un alto riesgo de contraer diabetes.

- **Prueba de glucosa en ayunas** – Esta prueba mide su azúcar en sangre después de no haber comido ni bebido nada (excepto agua) durante 8 horas. Las personas con prediabetes tienen una glucosa en ayunas de entre 100 y 125 ([tabla 1](#)).
- **Prueba de tolerancia a la glucosa** – Para esta prueba no debe comer ni beber nada durante 8 a 12 horas, pero luego, como parte de la prueba, debe tomar una bebida con azúcar. Dos horas después, un médico o enfermero le toma una muestra de sangre para medir la cantidad de azúcar en sangre. Las personas con prediabetes tienen resultados de tolerancia de glucosa de entre 140 y 199 ([tabla 1](#)).
- **Prueba de hemoglobina A1C (también llamada HbA1C o A1C)** – Para esta prueba, no es necesario hacer ayuno. Es una prueba que muestra cuál ha sido su nivel promedio de azúcar en sangre en los últimos 2 a 3 meses. Las personas con prediabetes tienen niveles de A1C de entre 5.7 y 6.4.

¿Qué debo hacer si tengo prediabetes?

Si tiene prediabetes, haga cambios en su estilo de vida para disminuir las probabilidades de desarrollar diabetes completa. Esto es lo que debe hacer:

- **Baje de peso** – Si baja entre un 5 y 10 por ciento de su peso corporal puede disminuir el riesgo en gran medida. Si pesa 200 libras, eso significa que debe bajar de 10 a 20 libras. Si pesa 150 libras, eso significa que debe bajar de 7 a 15 libras.
- **Aliméntese bien** – Elija una dieta rica en frutas, verduras y productos lácteos descremados y baja en carnes, dulces y cereales refinados. Manténgase alejado de las bebidas dulces, como las gaseosas y los jugos.
- **Haga ejercicio durante 30 minutos al día** – No es necesario que vaya al gimnasio ni que transpire para estar saludable. Caminar, cuidar el jardín y bailar son actividades que pueden servirle.
- **Deje de fumar** – Si fuma, pídale a su médico o enfermero que le dé consejos para dejar de fumar. Es más probable que las personas lo logren si reciben ayuda y toman medicinas para dejar de fumar.

Tome sus medicinas

Si su médico o enfermero le recetó medicinas, tómelas a diario, según las indicaciones. Esto se aplica a las medicinas para prevenir la diabetes y a las medicinas para disminuir la presión arterial o el colesterol. Las personas con prediabetes tienen un riesgo superior al promedio de sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares (derrames) y otros problemas, por lo que estas medicinas son importantes.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Exámenes de hemoglobina A1C \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Diabetes tipo 2 \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Factores APC de la diabetes \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Tratamiento de la diabetes tipo 2 \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Tratamientos para bajar de peso \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dieta y salud \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Ejercicio \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dejar de fumar \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Riesgos de salud de la obesidad \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Type 2 diabetes and diet \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Type 2 diabetes: Overview \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Type 2 diabetes: Treatment \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Type 2 diabetes: Alcohol, exercise, and medical care \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 16892 Versión 8.0.es-419.1

GRÁFICOS

Pruebas para detección de la diabetes

	Nivel de glucosa
Prueba de glucosa en ayunas	
Normal	70 a 99
Prediabetes	100 a 125
Diabetes	126 o más en al menos 2 pruebas
Prueba de tolerancia a la glucosa	
Normal	Menos de 140
Prediabetes	140 a 199
Diabetes	200 o más en al menos 2 pruebas
	Porcentaje de A1C
A1C	
Normal	Por debajo de 5.7
Prediabetes	5.7 a 6.4
Diabetes	6.5 o más en al menos 2 pruebas

"Prediabetes" es un término que médicos o enfermeros utilizan como advertencia. Las personas con prediabetes todavía no tienen diabetes, pero corren un riesgo mayor de contraerla.

Gráfico 71506 Versión 2.0.es-419.2

