

Prediabetes tipo 2 en niños y adolescents: una guía para la familia

Qué es prediabetes?

La prediabetes se refiere a niveles elevados de glucosa en sangre, pero no suficientemente altos como para diagnosticar diabetes tipo 2. Los pacientes con prediabetes deben ser monitoreados porque con el tiempo puede convertirse en diabetes tipo 2.

La glucosa (azúcar) es la fuente primaria de energía de nuestro cuerpo, y proviene mayoritariamente de la alimentación. La insulina es una hormona que genera el páncreas y que controla la habilidad de nuestro cuerpo de usar y almacenar glucosa. Después de comer, la glucosa entra a la sangre. La insulina permite que la glucosa se transfiera de la sangre a las células. Esto hace que los niveles de glucosa se mantengan en niveles adecuados. Si nuestro cuerpo no genera suficiente insulina o la respuesta de nuestro cuerpo a la insulina es bajo, los niveles de glucosa se elevan.

La prediabetes usualmente ocurre en niños y adolescentes que ya tienen cierta resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina significa que nuestro cuerpo no reconoce la insulina de la forma en que debiera. Los pacientes con esta condición generan más insulina que lo usual para superar la Resistencia.

Qué causa prediabetes?

Las causas de la prediabetes y de la resistencia a la insulina no son comprendidos completamente. Pareciera existir una fuerte conexión entre ciertos factores y la prediabetes en niños y adolescents:

- Sobrepeso y obesidad
- Historia familiar de diabetes tipo 2
- Inactividad física
- Raza y etnicidad: Hispanos/Latino Americanos, Africanos-Americanos, Indios-Americanos, Isleños del Pacífico, y Asiáticos-Americanos
- Syndrome del ovario poliquístico

Cuáles son los signos and síntomas de la prediabetes?

Un posible signo de la prediabetes es un oscurecimiento de la piel en ciertas partes del cuerpo, como el cuello, debajo de los brazos, los codos, las rodillas, nudillos, y en pliegues de la piel del estómago. Este problema en la piel es llamado *acantosis nigricans*, lo cual es un signo de resistencia a la insulina. De lo contrario, puede que no aparezca ningún signo o síntoma de la prediabetes.

Si la prediabetes se convierte en diabetes, los siguientes síntomas pueden manifestarse:

- Un incremento de la sed
- Incremento de la frecuencia urinaria
- Ganas de orinar en la noche
- Fatiga
- Incremento del apetito
- Inexplicable pérdida de peso

Usted debiera consultar al doctor de su hijo si experimentara estos síntomas porque pueden ser signos de advertencia de diabetes.

Cómo se diagnostica la prediabetes?

Un test de sangre diagnostica la prediabetes. El test mide lo siguiente:

1. Los niveles de glucosa en sangre en ayuno
2. Examen oral de tolerancia a la glucosa
3. Niveles de hemoglobina A1c

Cuando se ayuna, los exámenes de hemoglobina A1c y de glucosa son fáciles de realizar, no son caros, y están disponibles en la oficina del pediatra. El examen oral de tolerancia a la glucosa se hace en varios pasos.

La prueba de glucosa en sangre en ayunas y la prueba de tolerancia oral a la glucosa para evaluar la prediabetes o la diabetes se realizan después de no haber comido ni bebido nada más que agua durante al menos 8 horas. Un nivel de glucosa en ayunas entre 100 y 125 mg/dl indica prediabetes. Se puede utilizar una prueba de tolerancia oral a la glucosa para diagnosticar o confirmar la prediabetes y la diabetes. Esta prueba mide la respuesta del cuerpo a la glucosa después de una comida. Una vez que llegue al laboratorio, se controlará el nivel de glucosa en ayunas. Después de que se determine el nivel de glucosa en ayunas, se le pedirá que tome una bebida almibarada. Dos horas después de beberlo, se volverá a medir el nivel de glucosa. Un nivel de glucosa en ayunas entre 100-125 mg/dl o un nivel de glucosa 2 horas después de la bebida azucarada entre 140-199 mg/dl indica prediabetes. La siguiente tabla puede ayudarle a comprender cómo su proveedor interpretó los resultados.

	Normal	Prediabetes	Diabetes
Glucosa en ayuno	<100	100-125	>126
@2 horas glucosa	<140	140-199	>200

El nivel de hemoglobina A1c es otra prueba de detección para evaluar los niveles promedio de azúcar en sangre en los últimos tres meses. Un nivel normal de hemoglobina A1c está por debajo del 5,7%; un nivel entre 5,7 y 6,4% indica prediabetes; un nivel del 6,5% o superior indica diabetes. Esta prueba se puede realizar con un pinchazo en el dedo o en una vena del brazo. Para esta prueba no es necesario estar en ayunas. La siguiente tabla puede ayudarle a comprender cómo su proveedor interpreta los resultados.

	Normal	Prediabetes	Diabetes
Hemoglobina A1c %	< 5.7	5.7-6.4	>6.4

Si bien la hemoglobina A1c y los niveles de glucosa en ayunas son excelentes herramientas de detección para evaluar la prediabetes y la diabetes, los niveles normales pueden ser falsamente tranquilizadores. La prueba de tolerancia oral a la glucosa es la prueba más confiable disponible para confirmar la prediabetes y la diabetes tempranas.

Cómo se trata la prediabetes?

Los cambios en el estilo de vida, incluida una dieta saludable y ejercicio regular, pueden mejorar la resistencia a la insulina, revertir la prediabetes y prevenir el desarrollo de diabetes. Perder peso y mantener un peso saludable también puede ayudar. Una dieta saludable se refiere a una dieta rica en verduras y frutas y baja en grasas, carbohidratos (es decir, azúcares o almidones), sal y alimentos procesados. Es fundamental evitar alimentos con alto contenido de carbohidratos como cereales procesados (como pan blanco y arroz blanco) o azúcares añadidos de todo tipo (cualquier bebida azucarada como jugo o refresco). El ejercicio también puede ayudar a perder peso, por lo que se recomiendan 60 minutos de actividad física de moderada a intensa al menos cinco días a la semana.

Copyright © 2025 Pediatric Endocrine Society. The information provided by the Pediatric Endocrine Society (PES) is for educational purposes only and is not intended to replace professional medical advice, diagnosis, or treatment. Patients should always seek the advice of their physician or other qualified healthcare provider with any questions regarding a medical condition or treatment. Clinicians should use their independent clinical judgment in the context of individual patient circumstances. The PES does not endorse any specific tests, products, or treatment protocols mentioned in these materials.