

La **prediabetes** es un estadio precoz en el continuo hiperglucemia/diabetes que define un incremento del riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2. Se estima que entre un 20% y un 25% de la población adulta podría padecer prediabetes



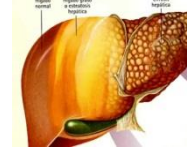
¿Estoy en riesgo?

Aunque no existen síntomas, sí existen una serie de factores de riesgo cuya presencia individual o en grupo pueden conducir a sospechar que existe prediabetes:

- ✓ Edad: por encima de los 45 años aumenta el riesgo de desarrollar diabetes.
- ✓ Obesidad: en concreto la presencia de grasa abdominal.
- ✓ Dieta pobre: consumo de alimentos ricos en grasa en detrimento de frutas y verduras.
- ✓ Poca actividad física.
- ✓ Diabetes gestacional durante el embarazo. Antecedentes familiares.

¿Qué pruebas necesito realizar? Las dos pruebas que se realizan en la actualidad para detectar la prediabetes son el examen de glucosa en sangre en ayunas y la prueba de tolerancia a la glucosa.

El Hígado Graso



Conocido en el ámbito sanitario como **esteatosis hepática**, es una enfermedad generalmente benigna del hígado que se caracteriza por la acumulación de ácidos grasos y de triglicéridos en las células hepáticas.

Síntomas del hígado graso

Son diversos aunque también es cierto que no todos los pacientes presentan síntomas. Por regla general, los más habituales tienden a ser los siguientes:

- ✓ Dolor en la parte superior derecha del abdomen.
- ✓ Malestar general, Cansancio.
- ✓ Fatiga crónico, Pérdida de peso.
- ✓ Sensación de pesadez. En algunas ocasiones, ictericia.

Si bien no existe un tratamiento definitivo para el hígado graso, las recomendaciones básicas que se dan al paciente son una reducción de peso, seguir una alimentación sana y saludable, rica en frutas y verduras.

El hígado graso es una condición por lo general fácilmente tratable y en la mayoría de los casos



La apnea obstructiva del sueño

Es una **patología respiratoria** que se caracteriza porque las personas que lo padecen **roncan habitualmente, tienen paradas de la respiración (apneas) de forma repetida y somnolencia durante el día.**



. **El índice de apnea e hipopnea**, es decir, cuántas veces tenemos cada hora, a lo largo de la noche, paradas respiratorias de un tiempo superior a 10

segundos, **marcará los tipos de apnea** del sueño que pueden dividirse en:

- ✓ **Leve:** cuando hay entre 5 y 15 apneas por hora.
- ✓ **Moderado:** el paciente tiene entre 15 y 30 apneas por hora.
- ✓ **Grave o severo:** cuando pasa de 30 apneas por hora

Tratamiento : el médico recomendará la **pérdida de peso, la abstención del tabaco, la higiene del sueño, realizar deporte, una buena alimentación**, etc.

Dra. Gladys Mota
Residente endocrinología HUC-UCV

