



## S. V. E. M. RESISTENCIA A LA INSULINA, ¿ES DIABETES?



Si estás pensando que este artículo, es sólo para las personas que padecen de diabetes, ¡ten cuidado! La resistencia a la insulina suele suceder a veces antes de que se inicie la diabetes, y tu estilo de vida va a influir mucho en que desarrolles este problema. Vale la pena que estés enterado de qué se trata, para que puedas prevenirla a tiempo.

La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a que la glucosa (azúcar), que proviene de los alimentos, pueda entrar a las células y obtener energía para nuestro cuerpo. En las personas con diabetes tipo 2, existe una combinación de problemas.



En un individuo con diabetes tipo 2, el cuerpo no produce suficiente insulina, por lo que una parte de la glucosa no puede entrar a las células, ocasionando su elevación en sangre. En algunos casos, se puede estar produciendo más insulina de lo normal para convertir la glucosa de los alimentos en energía, por lo que el páncreas trabaja en exceso, ya que los tejidos son resistentes a la acción de esta hormona. Es decir, que a pesar de la presencia de insulina en la sangre, la glucosa no puede entrar a las células, esto es lo que conocemos como resistencia a la Insulina, también conocida como Hiperinsulinemia; Actualmente con alta prevalencia en la población general.



Este cuadro puede estar asociado a otras enfermedades como Hipertensión, Dislipidemias o aumento de colesterol, Hígado Graso, siendo estos, componentes importantes del Síndrome Metabólico. Además el aumento del ácido úrico o hiperuricemia

y el Síndrome de Ovarios Poliquísticos, puede estar relacionados con esta condición. Pero cuidado, un porcentaje de personas aparentemente sanas padecen esta afección y la gran mayoría lo desconoce.

¿Qué genera la resistencia a la insulina? Aún no se sabe específicamente qué causa esta resistencia celular, pero parece estar relacionada con ciertos factores de riesgo como: Predisposición genética, Antecedentes familiares (hermanos o padres con resistencia a la insulina o con diabetes tipo 2), Sobrepeso u obesidad (índice de masa corporal alto), especialmente cuando hay grasa acumulada en el abdomen, antecedentes de diabetes en el embarazo y Estilo de vida sedentario.

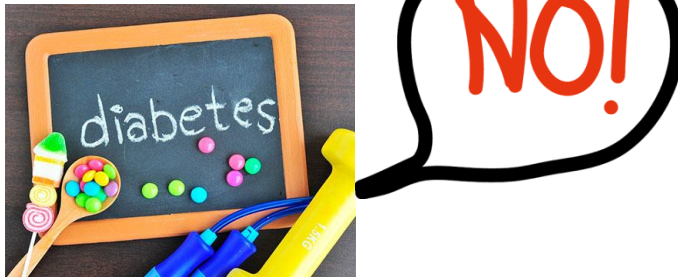


La Resistencia a la Insulina puede marcar el inicio de la Diabetes y de otras complicaciones serias de la salud. Así que vale la pena actuar para prevenirla. No existen síntomas que haga sospechar el cuadro. Su diagnóstico se puede realizar a través de una prueba de tolerancia a la glucosa, o curvas de glucosa para medir los niveles de ésta en la sangre. También existen algunos signos físicos que pueden ayudar a identificar la presencia de resistencia a la insulina, pero que sólo están presentes en la minoría de los casos los cuales son la acantosis nígricans (marca oscura, como una mancha, alrededor del cuello y en los pliegues del cuerpo, como axilas, detrás de las rodillas, etc.) y conocer la medida de la cintura del paciente (>88 centímetros en la mujer y >102 en el hombre).



¿Qué puede hacerse para prevenir o tratar la resistencia a la insulina? En el presente, no podemos cambiar nuestros genes, sin embargo, podemos hacer más ejercicio y comer balanceado. De hecho, haciendo pequeños cambios en nuestro estilo de vida, promoviendo una mayor actividad física y consumiendo una dieta saludable, habría una reducción dramática de la diabetes tipo 2.

Para finalizar, NO ERES DIABETICO(A) si tienes resistencia a la insulina, pero estas altamente propenso a serlo, por lo que es recomendable que si tienes factores de riesgo o alguno de los signos anteriormente mencionados, acudas al médico especialista, para una oportuna y pronta valoración y así prevenir a tiempo que se haga realidad.



**Dra. Kimberly Ariza**  
**1er año Residencia de Endocrinología**  
**Hospital Enrique Tejera**