

Cómo saber si eres resistente a la insulina



La resistencia a la insulina implica que el organismo deja de responder correctamente a su presencia. La insulina es una hormona que genera el páncreas para distribuir la glucosa entre las células de tu cuerpo y mantener controlados los niveles de azúcar en la sangre. Una resistencia a la insulina mal cuidada puede transformarse en una diabetes. Algunos indicadores o pistas de que puedes padecer este trastorno son:

- Alto índice de masa corporal (cintura superior a 88 cm en mujeres, 102 en hombres).
- Hipertensión arterial.
- Pigmentación de la piel del cuello y las axilas.
- Colesterol alto
- Hígado graso
- Ovario poliquístico

Si ya te has hecho un examen de sangre y cuentas con los datos, puedes verificar tu mismo si eres resistente a la insulina haciendo el siguiente cálculo: Multiplica la glicemia en ayuna por la insulinemia en ayuna. Luego, el valor resultante divídelo por 405.

- Se debe solicitar el examen de HOMA. Si el valor es mayor o igual a 2.6 se puede plantear el diagnóstico.
- Si tengo el examen además de alteraciones en la piel como: oscurecimiento a nivel de cuello, axila y región inguinal o, en mujeres, ovario poliquístico, se puede sospechar el diagnóstico.
- No se hace diagnóstico de resistencia a la insulina midiendo los niveles de insulina a las dos horas de ingerir una carga de glucosa de 75 grs. Este examen se diseñó solo para investigar la presencia de intolerancia a la glucosa y diabetes, no a la insulina.

Como centro nosotros le ofrecemos la evaluación médica y la solicitud de los exámenes necesarios para confirmar o descartar el diagnóstico. En caso de que este sea confirmado, puede tratarse con nosotros.

El tratamiento implica dieta, ejercicios y eventualmente fármacos. Este trastorno representa un factor de riesgo cardiovascular y de diabetes, por lo que su tratamiento es fundamental para prevenir estas enfermedades y disminuir el riesgo de complicaciones que puedan comprometer su calidad o estilo de vida.

Si cumple con algunos de estos criterios, contáctenos!

RESERVAR HORA

