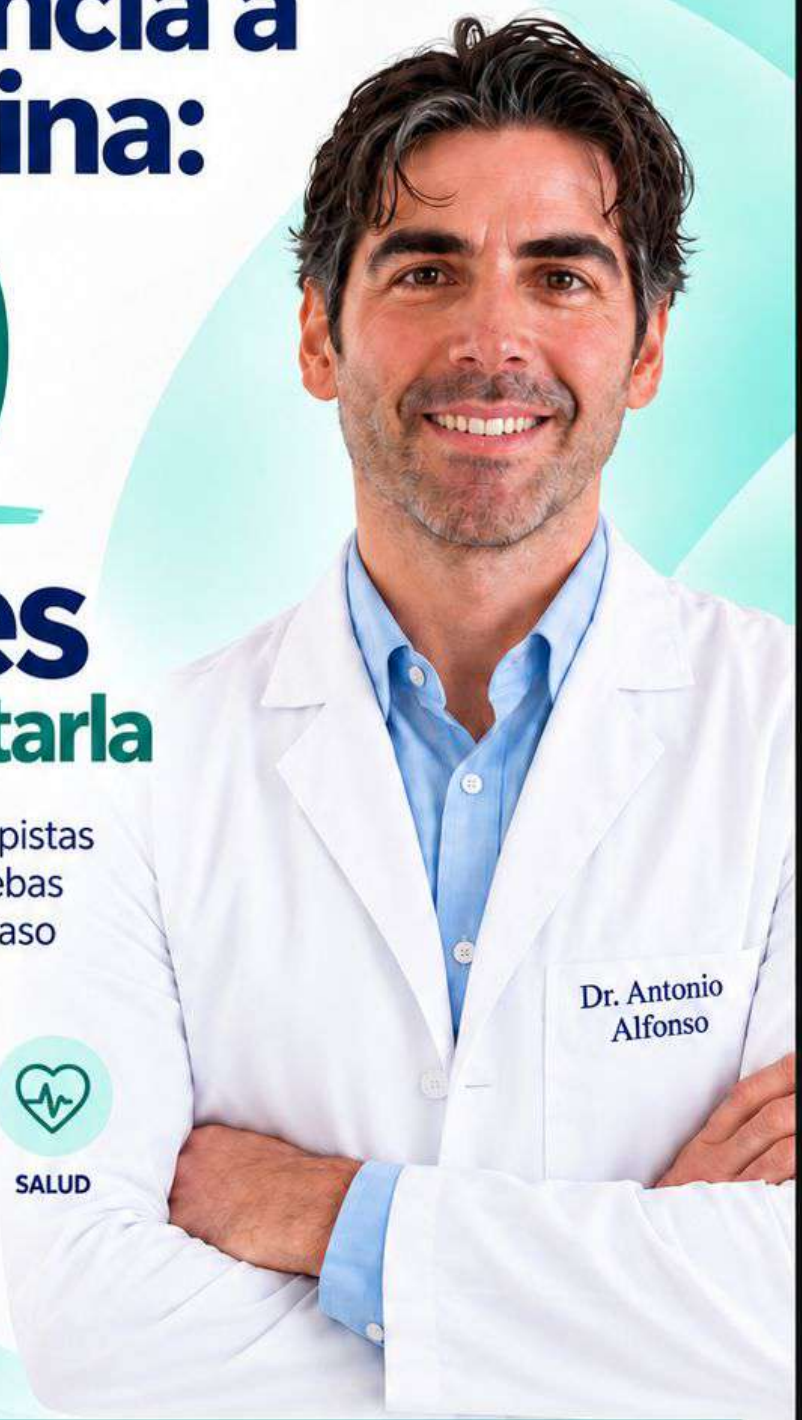
Resistencia a la insulina: 10 señales para detectarla

Una guía para reconocer pistas de riesgo, saber qué pruebas solicitar y dar el primer paso con criterio.



GLUCOSA CINTURA HÁBITOS SALUD

Dr. Antonio Alfonso | drantonioalfonso.com

ANTES DE EMPEZAR

¿Qué significa resistencia a la insulina?



La resistencia a la insulina aparece cuando algunos tejidos responden menos a su acción. Durante un tiempo, el organismo puede compensarlo produciendo más insulina y la glucosa **permanecer** normal.

No suele causar síntomas propios. Las 10 señales de esta guía son hallazgos o antecedentes que justifican valorar el riesgo. Ninguna confirma el diagnóstico por sí sola.

Cómo usar esta guía

Identifica las señales que se aplican a ti y revisa tus cifras de glucosa, tensión arterial y lípidos con un profesional sanitario.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

SEÑAL 01

01

Mayor perímetro de cintura



La acumulación de grasa abdominal se asocia con un mayor riesgo cardiometabólico. La medida de cintura puede aportar información incluso cuando el peso, por sí solo, no cuenta toda la historia.

QUÉ HACER

Comprueba tu cintura y valórala junto con la tensión arterial, la glucosa y el perfil lipídico.

Esta señal, por sí sola, no diagnostica resistencia a la insulina.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

SEÑAL 02

02

Zonas de piel oscurecida y engrosada



La acantosis nigricans suele observarse en el cuello, las axilas o las ingles. Puede acompañar a estados de hiperinsulinemia, aunque también tiene otras causas.

QUÉ HACER

Consulta si aparece de forma reciente, extensa o junto con otros cambios.

Esta señal, por sí sola, no diagnostica resistencia a la insulina.

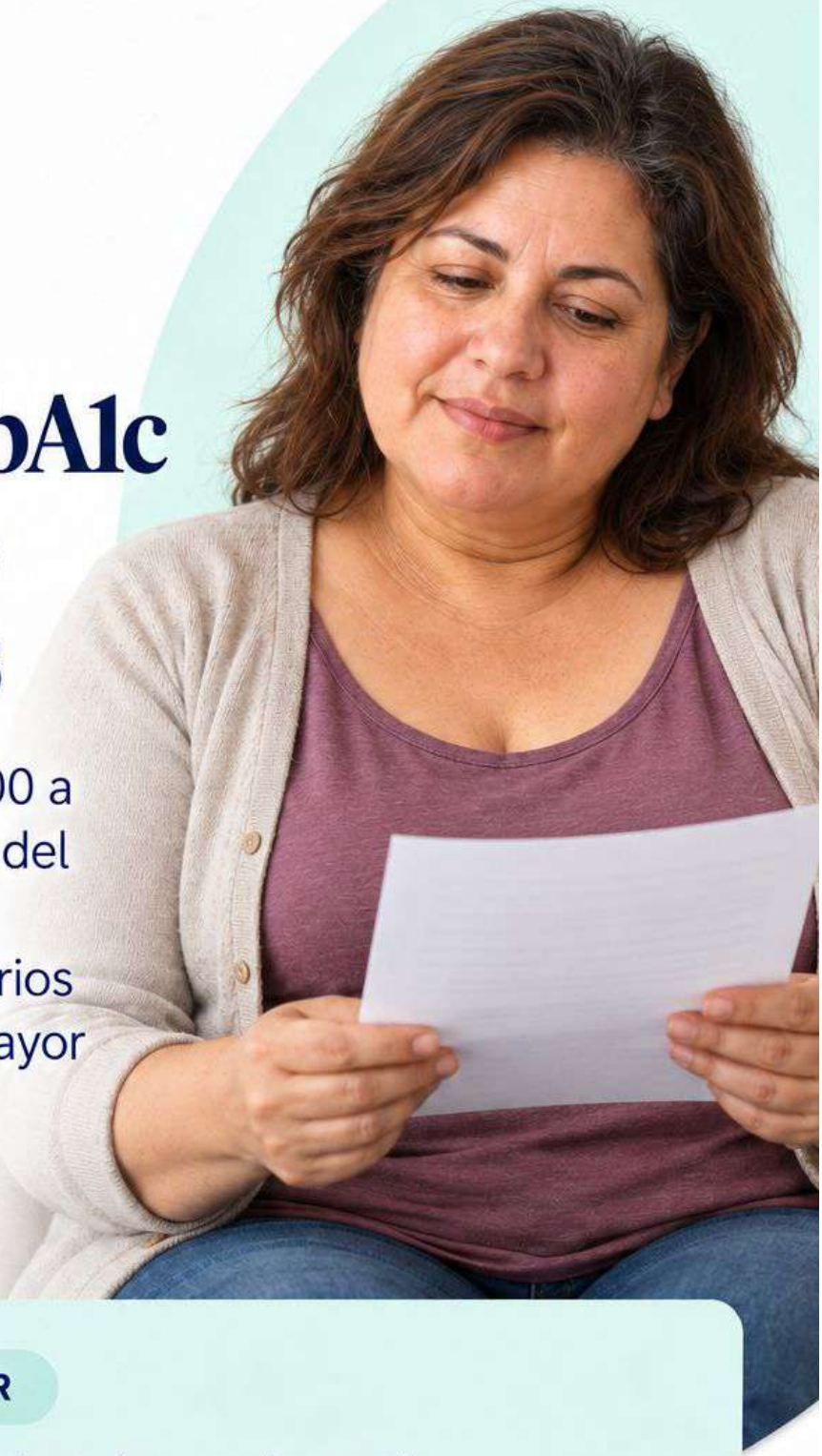
Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

SEÑAL 03

03

Glucosa o HbA1c en rango de prediabetes



Una glucosa basal de 100 a 125 mg/dl o una HbA1c del 5,7 al 6,4 % indica prediabetes según criterios ADA. Es una señal de mayor riesgo, no una medida directa de resistencia a la insulina.

QUÉ HACER

La prueba de tolerancia oral puede aportar información cuando está indicada.

Esta señal, por sí sola, no diagnostica resistencia a la insulina.

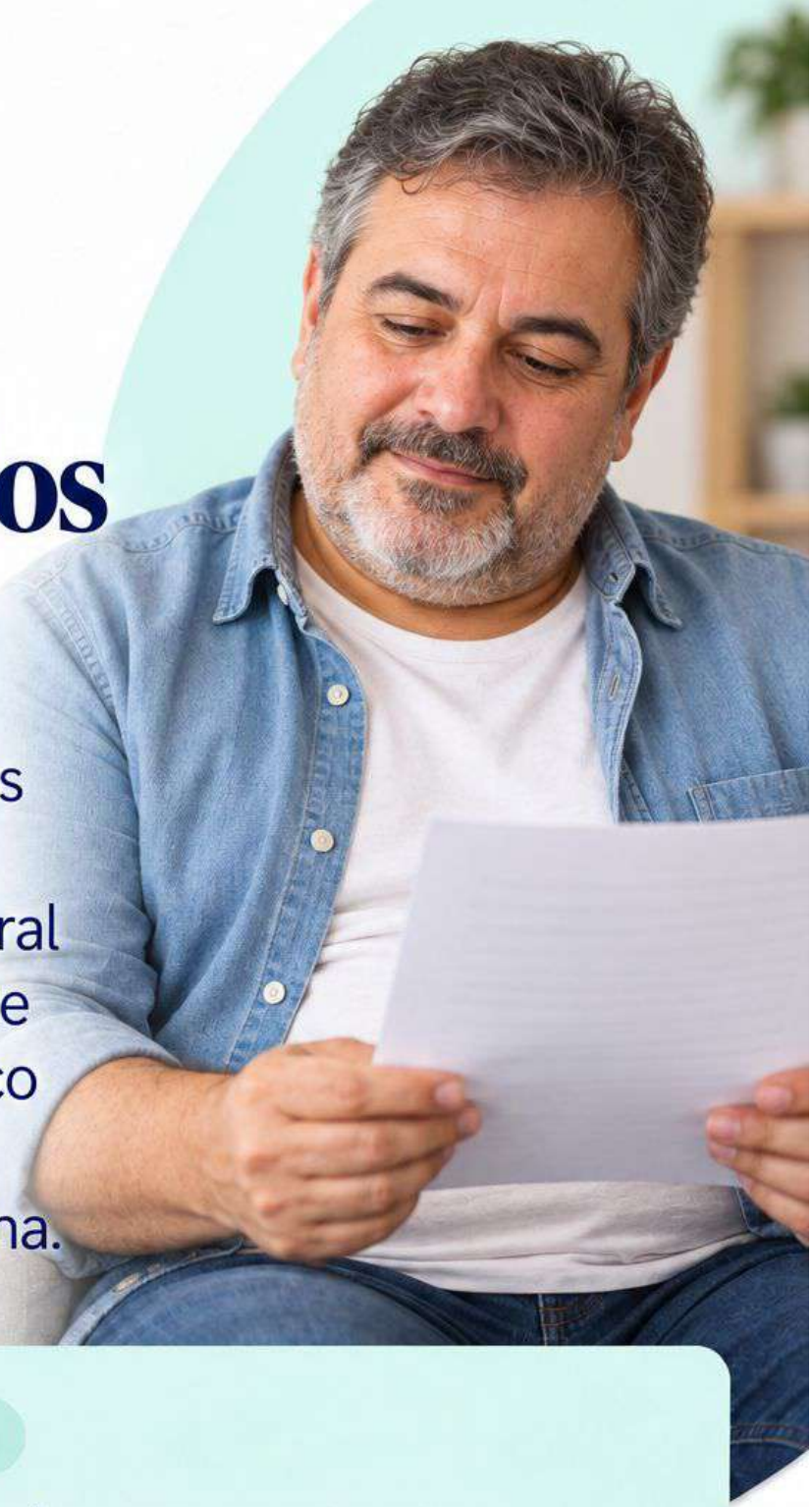
Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

SEÑAL 04

04

Triglicéridos elevados



Unos triglicéridos altos suelen acompañar al exceso de grasa visceral y pueden formar parte de un perfil metabólico asociado con menor sensibilidad a la insulina.

QUÉ HACER

Revisa el valor en contexto y descarta otras causas.

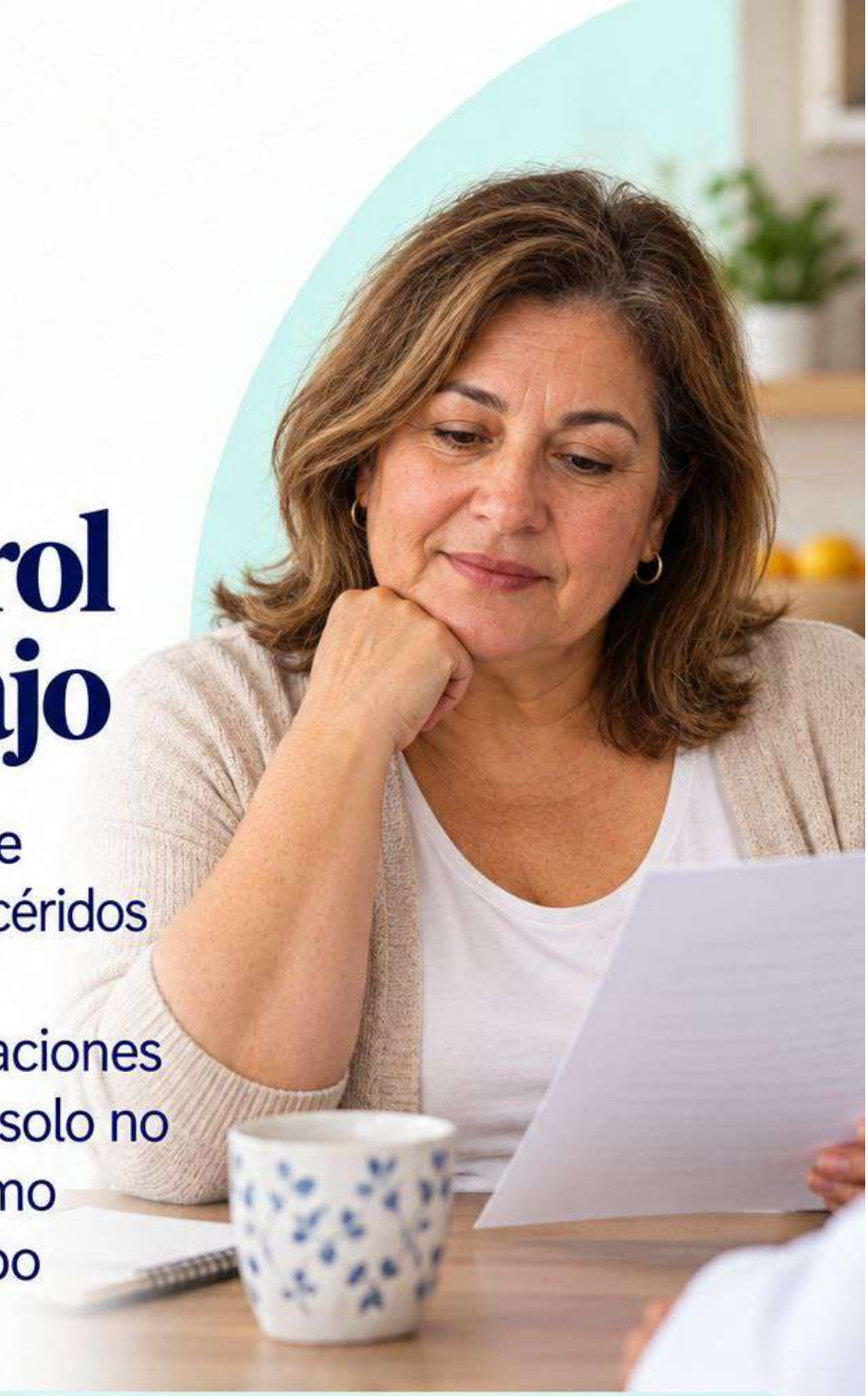
Esta señal, por sí sola, no diagnostica resistencia a la insulina.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

SEÑAL 05

05 Colesterol HDL bajo



El HDL bajo puede coexistir con triglicéridos altos, adiposidad abdominal y alteraciones de glucosa. Por sí solo no permite saber cómo responde tu cuerpo a la insulina.

QUÉ HACER

Valora el perfil lipídico completo y tu riesgo cardiovascular.

Esta señal, por sí sola, no diagnostica resistencia a la insulina.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

SEÑAL 06

06 Presión arterial elevada



La hipertensión aparece con frecuencia junto a otros factores de riesgo metabólico. Tenerla no equivale a un diagnóstico de resistencia a la insulina.

QUÉ HACER

Confirma las cifras con medidas correctamente realizadas.

Esta señal, por sí sola, no diagnostica resistencia a la insulina.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

SEÑAL 07

07 Hígado graso de origen metabólico



La acumulación de grasa en el hígado puede asociarse con resistencia a la insulina y riesgo de diabetes tipo 2, aunque requiere valorar otras causas de enfermedad hepática.

QUÉ HACER

Comenta tus analíticas y, si procede, la evaluación de fibrosis.

Esta señal, por sí sola, no diagnostica resistencia a la insulina.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

SEÑAL 08

08 Síndrome de ovario poliquístico



El síndrome de ovario poliquístico se asocia en muchas pacientes a alteraciones metabólicas, incluida resistencia a la insulina. No todas las personas con este síndrome tienen el mismo riesgo.

QUÉ HACER

Valora glucosa, lípidos y tensión con seguimiento individualizado.

Esta señal, por sí sola, no diagnostica resistencia a la insulina.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

SEÑAL 09

09 Antecedente de diabetes gestacional



Haber tenido diabetes gestacional aumenta el riesgo futuro de alteraciones de glucosa y diabetes tipo 2. Es un antecedente útil incluso años después del embarazo.

QUÉ HACER

Mantén el seguimiento glucémico recomendado por tu profesional.

Esta señal, por sí sola, no diagnostica resistencia a la insulina.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

SEÑAL 10

10 Antecedentes familiares de diabetes tipo 2



Tener familiares de primer grado con diabetes tipo 2 aumenta la probabilidad de desarrollar alteraciones metabólicas. Es un factor de riesgo, no una manifestación de resistencia a la insulina.

QUÉ HACER

Coméntalo al decidir cuándo iniciar o repetir el cribado.

Esta señal, por sí sola, no diagnostica resistencia a la insulina.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

QUÉ HACER AHORA

01 Revisa tus datos



Consulta tensión arterial, perímetro de cintura, perfil lipídico, glucosa plasmática en ayunas y HbA1c.

SEGÚN TU CASO

Tu médico puede indicar una prueba oral de tolerancia a la glucosa u otras pruebas.

La interpretación debe adaptarse a tu situación clínica.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

QUÉ HACER AHORA

02

Interpreta bien los resultados



RANGOS DE PREDIABETES

Glucosa en ayunas:	**100–125 mg/dl**
HbA1c:	**5,7–6,4 %**
A las 2 horas tras 75 g de glucosa:	**140–199 mg/dl**

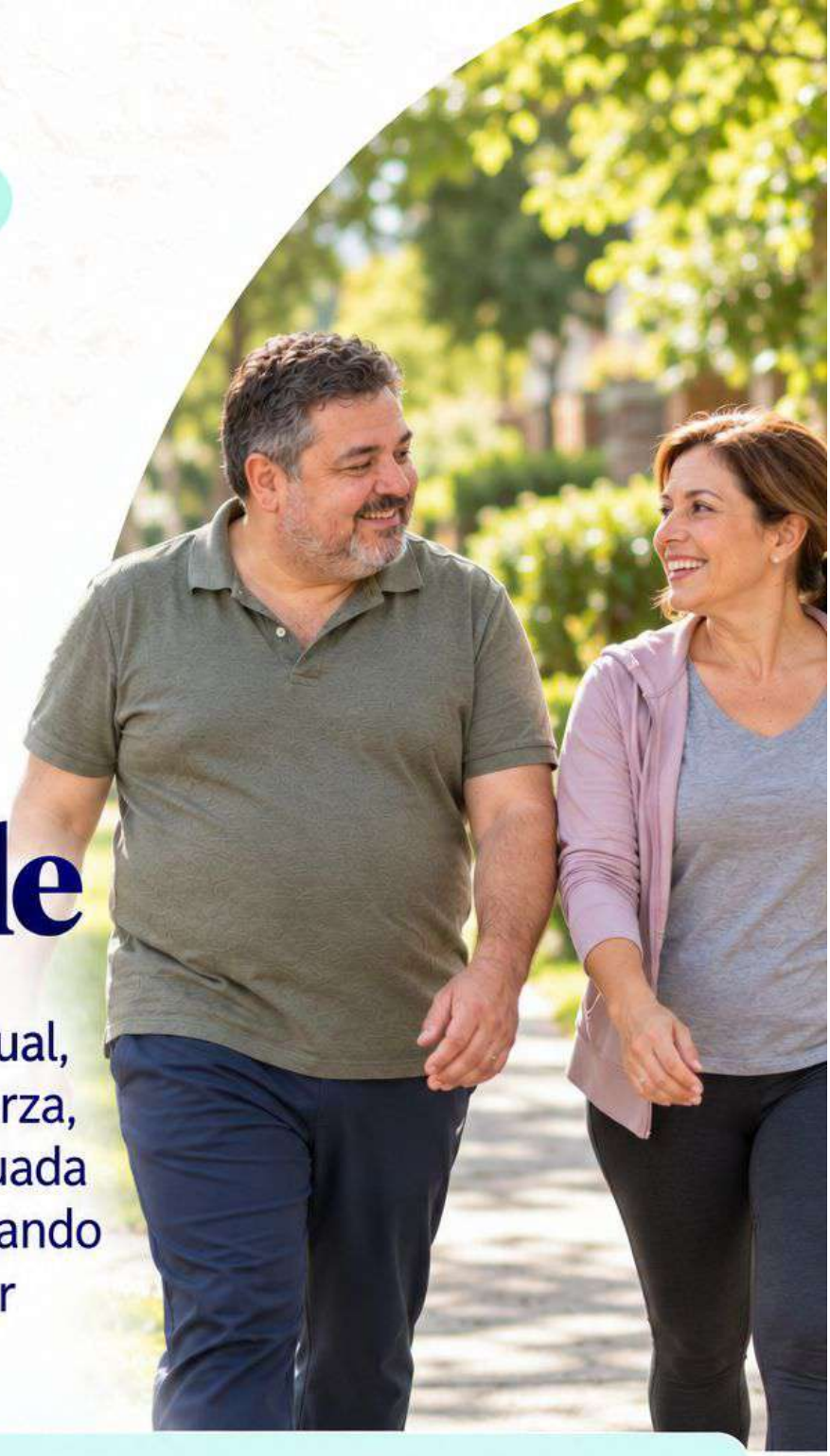
Estas cifras identifican alteraciones de la glucosa, no miden directamente la sensibilidad a la insulina.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

QUÉ HACER AHORA

03 Diseña un plan sostenible



La actividad física habitual, el entrenamiento de fuerza, una alimentación adecuada y el manejo del peso cuando procede pueden mejorar la salud metabólica.

LO IMPORTANTE

El plan debe adaptarse a tu situación clínica y poder mantenerse en el tiempo.

Empieza por cambios concretos que puedas repetir cada semana.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

UNA ACLARACIÓN IMPORTANTE

¿Qué ocurre con el HOMA-IR?



El HOMA-IR se calcula a partir de la glucosa y la insulina en ayunas. Puede orientar la valoración metabólica, pero sus resultados dependen del contexto y de cómo se mide la insulina.

RECUERDA

No hay un punto de corte universal para diagnosticar resistencia a la insulina.

La insulina basal y el HOMA-IR no sustituyen la valoración clínica.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com

TU SIGUIENTE PASO

Una valoración personalizada



Si has identificado alguna de estas señales, una valoración puede ayudarte a ordenar la información, decidir qué pruebas necesitas y elaborar un plan realista para tu salud metabólica.

CONOCE EL PROGRAMA

Salud metabólica y resistencia a la insulina

drantonioalfonso.com

Esta guía es informativa y no sustituye una consulta médica.

Dr. Antonio Alfonso

drantonioalfonso.com