



The University of Texas-Pan American Border Health Office, 1201 W. University Drive
Edinburg, Texas 78539-2999 (956)381-3687 (phone) (956)381-3688 (fax) TMBHCO@PANAM.EDU or
www.panam.edu/dept/tmbhco

ACANTHOSIS NIGRICANS



Photo by Dr. Charles Stuart of a neck with the markers

“Acanthosis Nigricans” is a skin condition that signals high insulin levels in the body.

Insulin is produced by an organ called the pancreas. Insulin is important because it helps “carry” the glucose or sugar to the cells in your body. High insulin levels indicate that the body is resisting the insulin that is being produced. As a result, the pancreas produces more insulin than needed, and through time, it can stop producing enough insulin to take the glucose to the cells in the body. Acanthosis Nigricans is important because these markings can help identify persons who run the risk of developing diabetes in the future.

Why is Acanthosis Nigricans Important?

Acanthosis nigricans is important because of the increasingly alarming rates of persons developing type 2 diabetes. Until recently, it was believed that children could not develop Type 2 diabetes. However, children can. Acanthosis nigricans screenings can help identify persons who have high insulin levels and who may be at-risk for developing the disease. Once identified, the necessary measures to lower the insulin levels and reduce the risk of developing diabetes can be taken. **Exercise** and **nutrition** will help the body become more sensitive to insulin and lower insulin levels. Similarly, the acanthosis nigricans markers will begin to fade.

Other conditions related to insulin resistance

Scientists have also found that having high insulin levels over long periods of time can increase the risk of the following conditions:

- Cardiovascular problems
- Hypertension
- Increased cholesterol and triglycerides
- In females, high insulin levels may increase the risk of developing Polycystic Ovarian Syndrome that is characterized by amenorrhea (irregular menstrual cycles), hirsutism (extreme facial hair), severe acne, enlarged ovaries, and obesity.

What can be done about Acanthosis Nigricans?

Acanthosis nigricans is a marker that signals elevated insulin levels and a risk of developing diabetes and other conditions in the future. Taking immediate action may help delay or prevent the health conditions associated with high insulin levels. Acanthosis nigricans is frequently associated with obesity.

What steps can be taken if acanthosis nigricans is present?

1) Visiting your physician and getting the appropriate exams to determine the status of your glucose and **insulin levels** is a good idea. From there, your physician may recommend some 2) **nutritional counseling** and 3) **exercise** to help your body become more sensitive to the insulin it produces.



The University of Texas-Pan American Border Health Office, 1201 W. University Drive
Edinburg, Texas 78539-2999 (956)381-3687 (phone) (956)381-3688 (fax) TMBHCO@PANAM.EDU or
www.panam.edu/dept/tmbhco

ACANTHOSIS NIGRICANS



Photo by Dr. Charles Stuart of a neck with the markers

“Acanthosis Nigricans” es una marca en la piel que señala altos niveles de insulina en el cuerpo. Puede parecer una mancha terrosa el pescuezo.
La insulina es producida por un órgano del cuerpo llamado el páncreas. La insulina es importante porque ayuda a llevar la “glucose” ó azúcar a las células del cuerpo. Altos niveles de insulina indican que el cuerpo se esta resistiendo a la insulina que produce el cuerpo. Como resultado, el páncreas produce mas insulina de lo debido y con el tiempo, puede dejar de producir suficiente insulina para llevar la glucose a las células del cuerpo. Las personas que tienen estas marcas y altos niveles de insulina corren el riesgo de desarrollar la diabetes en el futuro.

¿Por qué es importante el Acanthosis Nigricans?

El acanthosis es importante debido al alarmante aumento del número de personas que desarrollan la diabetes Tipo 2. Hasta hace poco, se creía que a los niños no les podía dar la diabetes Tipo 2. Pero sí les pueda dar. La detección temprana de las manchas de acanthosis nigricans no permite identificar a las personas con altos niveles de insulina y corren un alto riesgo de desarrollar la diabetes Tipo 2. En cuanto se detectan éstas manchas, los niños pueden empezar a tomar las medidas necesarias para bajar sus niveles de insulina y reducir el riesgo de desarrollar la diabetes. El ejercicio y una dieta adecuada ayudan al cuerpo a ser mas sensible a la insulina y a rebajar los niveles de insulina en el sistema. De éste modo, las manchas de Acanthosis Nigricans comenzarán a desaparecer.

Otras condiciones relacionados a la resistencia a la insulina

Los científicos han descubierto que tener niveles de insulina demasiado altos y por tiempo prolongado puede incrementar el riesgo de las siguientes condiciones.

- Problemas cardiovasculares
- Hipertensión
- Aumento en el colesterol y triglicéridos
- En las mujeres, los altos niveles de insulina pueden aumentar el riesgo de desarrollar el Síndrome de Ovarios Policísticos, el cual se caracteriza por amenorrea (períodos menstruales irregulares), hirsutismo (exceso de vello facial), acné severo, agrandamiento de los ovarios, y obesidad.

¿Que se puede hacer del Acanthosis Nigricans?

El Acanthosis nigricans es una marca en la piel que indica altos niveles de insulina y el riesgo de desarrollar diabetes y otras condiciones en el futuro. El tomar acción inmediata puede retrasar ó prevenir las condiciones de salud (enfermedades) asociadas con los niveles altos de insulina. El acanthosis nigricans se asocia frecuentemente con la obesidad.

¿Qué pasos hay que seguir cuando las manchas de acanthosis nigricans están presentes? 1) Consulte a su medico y obtenga los exámenes adecuados para determinar sus niveles de glucose e insulina. Su medico le puede recomendar 2) una consulta nutricional y 3) ejercicio para ayudarle a controlar los niveles de insulina en su cuerpo.