

Consejo de salud: Comprender la diabetes

¿Qué es la diabetes?

Una condición en la que el páncreas no puede procesar el azúcar de manera efectiva, lo que lleva a un aumento de los niveles de glucosa en el torrente sanguíneo. La diabetes es una condición crónica que puede controlarse con elecciones cotidianas.

La **diabetes tipo 1** se produce debido a un proceso autoinmune que destruye las células del páncreas que producen insulina. Siempre se trata con la administración diaria de insulina. La diabetes tipo 1 afecta aproximadamente a un 5% a 10% de las personas con diabetes.

Con la **diabetes tipo 2**, su cuerpo no puede usar adecuadamente la insulina (una hormona que ayuda a que la glucosa ingrese a las células del cuerpo). Esto hace que los niveles de glucosa en la sangre sean más altos de lo normal. La glucosa, generalmente conocida como azúcar, es una fuente de energía. Los alimentos que contienen carbohidratos, como la fruta, el pan, la pasta y el arroz, son fuentes comunes de glucosa. Cuando los comemos, estos alimentos se transforman en azúcar simple y luego se absorben en nuestro torrente sanguíneo. Si su cuerpo no puede procesar el exceso de azúcar de manera efectiva, la glucosa en la sangre aumenta a niveles no saludables. La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes y se puede tratar con elecciones de estilo de vida más saludables, medicamentos orales, inyecciones de insulina o que no sean de insulina.

Tener **prediabetes** significa que sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para que se diagnostique como diabetes. La prediabetes puede provocar enfermedades cardíacas, derrame cerebral y diabetes tipo 2. La prediabetes a menudo se puede revertir al elegir un estilo de vida más saludable.

¿Por qué es importante entender la prediabetes y la diabetes?¹



34,2 millones de estadounidenses
1 de cada 10 personas tiene diabetes



1 de cada 5 no sabe que tiene diabetes



Más de **8 de cada 10** adultos no saben que tienen prediabetes



Si tiene prediabetes y pierde peso al comer de manera más saludable y practicando más actividad física, puede **reducir su riesgo** de desarrollar diabetes tipo 2 **a la mitad.**²



Las personas que viven con diabetes corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves de salud:

- Ceguera
- Insuficiencia renal
- Enfermedades cardíacas
- Derrame cerebral
- Pérdida de dedos de los pies, pies o piernas

Signos y síntomas de la diabetes

- Fatiga
- Micción frecuente
- Aumento de la sed y el hambre
- Pérdida de peso
- Visión borrosa
- Curación lenta de heridas o llagas

Si tiene alguno de estos signos o síntomas, debe comunicarse con su proveedor de cuidado de la salud.

Factores de riesgo de la diabetes

Factores de riesgo que no puede cambiar:

- La edad
- El sexo
- La raza
- Los antecedentes familiares de diabetes

Factores de riesgo que puede afectar:

- El sobrepeso
- La inactividad física
- La presión arterial alta
- El colesterol alto

Controlar la diabetes y reducir los riesgos para usted



Coma más sano incluidos, entre otros, una dieta con muchas verduras sin almidón; alimentos integrales, cortes magros de carne, aves y productos lácteos sin grasa. Incluya pescado graso (salmón, trucha, sardinas) de 2 a 3 veces por semana.



Haga ejercicio todos los días con el objetivo de realizar 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.



Mantenga o alcance un peso saludable definido como una medición del índice de masa corporal (IMC) entre 18.5 y 24.9.



Controle la glucosa en la sangre con regularidad. La mayoría de las personas con diabetes deben apuntar a un A1C de 7 o menos.



Tome los medicamentos según lo prescrito.



No fume.



Aprenda métodos para reducir su estrés.



Obtenga cuidado de rutina con su proveedor de cuidado de la salud.

Según un estudio realizado por el Programa de Prevención de la Diabetes, una reducción de peso moderada del 5 por ciento puede ayudar a reducir el desarrollo de diabetes tipo 2 en un 58 por ciento.²

1 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, A Snapshot Diabetes in the United States, <https://www.cdc.gov/diabetes/images/library/socialmedia/diabetes-infographic.jpg>, consultado en junio de 2021.

2 Estudio de resultados del Programa de Prevención de la Diabetes, <https://dppos.bsc.gwu.edu/web/dppos/dpp>, consultado en junio de 2021.

La información proporcionada en este folleto solo tiene fines informativos generales y no pretende ser un consejo médico ni debe interpretarse como tal. Las personas deben consultar a un profesional de cuidado de la salud apropiado para determinar qué puede ser adecuado para ellas.