



Módulo: CONOCE LA DIABETES

¿Qué es la diabetes?

La diabetes, también conocida como diabetes mellitus, es una enfermedad en la que los niveles de [glucosa](#) (o azúcar) en sangre son demasiado altos. La glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo. Su cuerpo puede producir glucosa, pero también proviene de los alimentos que consume. La insulina es una [hormona](#) producida por el páncreas. La insulina ayuda a trasladar la glucosa del torrente sanguíneo a las células, donde se puede usar como energía.

Si tiene diabetes, su cuerpo no puede producir insulina, no puede usarla como debería; o ambas cosas a la vez. Demasiada glucosa permanece en la sangre y no llega a las células. Esto puede hacer que los niveles de glucosa suban demasiado. Con el tiempo, niveles altos de glucosa en sangre pueden provocar [problemas de salud](#) graves. Pero usted puede tomar medidas para controlar la diabetes e intentar prevenir estas afecciones médicas.

¿Cuáles son los tipos de diabetes?

Existen diferentes tipos de diabetes:

- **[Diabetes tipo 1](#)**: Si tiene diabetes tipo, su cuerpo produce poca o nada de insulina. Ocurre cuando el [sistema inmunitario](#) ataca y destruye las células que producen insulina
- **[Diabetes tipo 2](#)**: Es la forma más común de diabetes. Si tiene diabetes tipo 2, su cuerpo puede seguir produciendo insulina, pero sus células no responden bien a ella y no pueden absorber fácilmente suficiente glucosa de la sangre
- **[Diabetes gestacional](#)**: Es un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo. Se produce cuando el cuerpo no puede producir la insulina adicional necesaria durante la gestación
-

¿Qué causa la diabetes?

Los diferentes tipos de diabetes tienen diversas causas:

- Los investigadores piensan que la **diabetes tipo 1** es causada por genes y factores ambientales que pueden desencadenar la enfermedad
- La **diabetes tipo 2** es causada por varios factores, incluyendo estilo de vida y los genes. Los factores de estilo de vida incluyen [no ser físicamente activo](#) y tener sobrepeso u [obesidad](#)

- Los investigadores piensan que la **diabetes gestacional** es causada por los cambios hormonales del embarazo junto con factores genéticos y de estilo de vida

¿Quién tiene más probabilidades de tener diabetes?

Los diferentes tipos de diabetes tienen diversos factores de riesgo:

- Usted puede desarrollar **diabetes tipo 1** a cualquier edad, pero suele comenzar en la infancia. Tener un padre o hermano con diabetes tipo 1 puede aumentar sus probabilidades de tenerla
- Tiene un mayor riesgo de desarrollar **diabetes tipo 2** si:
 - Tiene sobrepeso u obesidad
 - Es mayor de 35 años. Los [niños, adolescentes](#) y adultos jóvenes pueden tener diabetes, pero es más común en adultos de mediana edad y mayores
 - Tiene antecedentes familiares de diabetes
 - Tiene [prediabetes](#), es decir, su nivel de glucosa en sangre es más alto de lo normal, pero no es lo suficientemente alto como para ser diabetes
 - Tuvo diabetes gestacional
 - Ha dado a luz a un bebé que pesa nueve libras o más (4.08 kg)
 - Es afrodescendiente, indio americano, asiático americano, hispano/latino o isleño del Pacífico
 - No es físicamente activo
 - Tiene otras afecciones de salud, como [presión arterial alta](#) o [síndrome de ovario poliquístico](#)
- Tiene mayor riesgo de desarrollar **diabetes gestacional** si:
 - Tiene sobrepeso u obesidad
 - Tiene antecedentes familiares de diabetes
 - Tuvo diabetes gestacional en un embarazo anterior
 - Ha dado a luz a un bebé que pesó 9 libras o más (4.08 kg)
 - Tiene síndrome de ovario poliquístico
 - Es afrodescendiente, hispana/latina, indígena estadounidense, nativa de Alaska, nativa de Hawái o de las islas del Pacífico

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Los síntomas de la diabetes pueden incluir:

- Tener mucha sed
- Tener mucha hambre
- Orinar con más frecuencia, incluso de noche
- [Fatiga](#)
- Visión borrosa
- Entumecimiento u hormigueo en pies o manos
- Llagas que no sanan
- Pérdida de peso sin intentarlo

Sin embargo, es importante saber que sus síntomas pueden variar, según el tipo que tenga:

- Los síntomas de la **diabetes tipo 1** suelen aparecer rápidamente y pueden ser graves
- Con la **diabetes tipo 2**, los síntomas suelen desarrollarse lentamente, a lo largo de varios años. Los síntomas pueden ser tan leves que es posible que ni siquiera los note
- A menudo, la **diabetes gestacional** no presenta síntomas. Si tiene síntomas, pueden ser leves. Si está embarazada, se le realizarán pruebas de detección de esta afección entre las semanas 24 y 28 del embarazo

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

Para saber si tiene diabetes, su profesional de la salud usará uno o más [análisis de glucosa en sangre](#). Existen varios tipos, incluyendo la [prueba A1C](#).

¿Cuáles son los tratamientos para la diabetes?

El tratamiento para la diabetes implica controlar los niveles de glucosa en sangre:

- Si tiene **diabetes tipo 1**, necesitará dosis diarias de insulina, ya sea por inyección o a través de una bomba especial. Algunas personas también

necesitan tomar otro tipo de [medicamento para la diabetes](#) que funciona con insulina

- Si tiene **diabetes tipo 2**, es posible que pueda controlarla o incluso revertirla haciendo [cambios en su estilo de vida](#). Estos incluyen llevar una [dieta saludable](#), [mantener un peso saludable](#) y hacer [actividad física con regularidad](#). Algunas personas también necesitan tomar medicamentos para la diabetes para controlarla
- Si tiene **diabetes gestacional**, es posible que pueda bajar sus niveles de glucosa con una dieta saludable y haciendo ejercicio con regularidad. Pero asegúrese de hablar con su profesional de la salud sobre sus opciones de tratamiento. En general, la diabetes gestacional desaparece después del parto, pero tendrá un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro

Controlar sus niveles de glucosa en sangre también es una parte importante del control de su diabetes. Consulte a su profesional de la salud cuál es la mejor manera de controlar su nivel de glucosa en sangre y con qué frecuencia debe hacerlo.

¿Se puede prevenir la diabetes?

La **diabetes tipo 1** no se puede prevenir.

Es posible retrasar o prevenir la **diabetes tipo 2** con los mismos cambios en el estilo de vida necesarios para controlar la diabetes (dieta saludable, mantener un peso saludable y hacer ejercicio regularmente). Estos cambios en el estilo de vida también pueden ayudar a prevenir la **diabetes gestacional**.