

# INFORMACIÓN SOBRE LA DIABETES

---

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es un grupo de enfermedades que se caracteriza por los altos niveles de glucosa en la sangre causados por defectos en la producción de insulina, en la acción de la insulina, o en ambas. La diabetes puede provocar graves complicaciones y muerte prematura, pero las personas con diabetes pueden tomar medidas para controlar la enfermedad y disminuir el riesgo de sufrir complicaciones.

La diabetes es una enfermedad crónica que **no tiene cura**. En los Estados Unidos, hay aproximadamente 20.8 millones niños y adultos con diabetes, lo que equivale al 7% de la población. Mientras que alrededor de 14.6 millones han sido diagnosticadas, lamentablemente, hay 6.2 millones de personas que no saben que tienen la enfermedad. Por lo menos 54 millones de personas tienen pre-diabetes.

Uno de cada tres estadounidenses y uno en 2 minorías nacidos en el año 2000 desarrollará diabetes en algún momento de su vida. Cada día, se le diagnostica diabetes a alrededor de 4.110 personas. En el año 2005, se diagnosticaron 1.5 millones de casos nuevos de diabetes en personas mayores de 20 años.

## El peligroso número de víctimas de la diabetes

La diabetes es la quinta causa de muerte más importante en los Estados Unidos. Desde 1987, el índice de mortalidad a causa de la diabetes ha aumentado un 45 por ciento, mientras que los índices de mortalidad causada por enfermedad cardíaca, derrame cerebral y cáncer han disminuido.

A partir de los datos obtenidos de los certificados de defunción, la diabetes contribuyó con 224,092 muertes en el año 2002. Existen estudios que indican que generalmente, la diabetes no figura como la causa de muerte en los certificados de defunción, especialmente en los casos de personas mayores con múltiples afecciones crónicas como las enfermedades cardíacas y la hipertensión. Por ese motivo, se cree que el índice de muertes causadas por la diabetes es mucho mayor que el informado oficialmente.

Muchas personas descubren que tienen diabetes cuando desarrollan alguna de las serias complicaciones con riesgo de vida de la diabetes como por ejemplo:

- Enfermedad cardíaca y derrame cerebral
- Presión arterial alta
- Ceguera
- Enfermedad renal
- Daño del sistema nervioso
- Amputaciones
- Enfermedad dental
- Complicaciones durante el embarazo
- Disfunción sexual
- Otras complicaciones

## Tipos de diabetes

Anteriormente, se denominaba diabetes mellitus insulino dependiente (DMID) o diabetes juvenil a la **diabetes tipo 1**. La diabetes tipo 1 se desarrolla cuando el sistema inmunológico del cuerpo destruye las células beta del páncreas, las únicas células del cuerpo que producen la hormona insulina que regula la concentración de glucosa en la sangre. Para sobrevivir, las personas con diabetes tipo 1 deben administrarse insulina, ya sea mediante inyecciones o con una bomba de insulina. Por lo general, ese tipo de diabetes ataca a los niños y a los adultos jóvenes, aunque la aparición de la enfermedad puede producirse a cualquier edad. La diabetes tipo 1 representa entre el 5% y el 10% de todos los casos diagnosticados de diabetes. Los factores de riesgo para la diabetes tipo 1 pueden ser factores autoinmunes, genéticos o ambientales. Hasta el momento, se desconoce cómo prevenir la diabetes tipo 1. En la actualidad, existen varios ensayos clínicos de métodos para la prevención de la diabetes tipo 1 en curso o en etapa de planificación.

Anteriormente, se denominaba diabetes mellitus no insulino dependiente (DMNID) o diabetes del adulto a la **diabetes tipo 2**. La diabetes tipo 2 representa entre el 90% y el 95% de todos los casos diagnosticados de diabetes. Generalmente comienza con resistencia a la insulina, un trastorno en el cual las células no utilizan la insulina de manera adecuada. A medida que aumenta la necesidad de insulina, el páncreas pierde gradualmente su capacidad de producir insulina. La diabetes tipo 2 está asociada con la vejez, la obesidad, antecedentes familiares de diabetes, antecedentes de diabetes gestacional, trastornos en el metabolismo de la glucosa, inactividad física, y raza/ origen étnico. Los afroamericanos, los hispanos/ latinos, los indios norteamericanos, algunos estadounidenses de origen asiático y los nativos de Hawai u otros isleños del Pacífico corren un riesgo particularmente alto de contraer diabetes tipo 2 y de desarrollar sus complicaciones. Los informes clínicos y estudios regionales sugieren que, si bien es raro, la diabetes tipo 2 se está diagnosticando con mayor frecuencia a niños y adolescentes, en especial a indios americanos, afroamericanos e hispanos/ latinos estadounidenses.

La **diabetes gestacional** es una forma de intolerancia a la glucosa que se diagnostica a algunas mujeres durante el embarazo. La diabetes gestacional se manifiesta con mayor frecuencia en afroamericanos, hispanos/ latinos estadounidenses e indios americanos. También es más común en mujeres obesas y en mujeres con antecedentes familiares de diabetes. Durante el embarazo, la diabetes gestacional requiere de un tratamiento para normalizar los niveles de glucosa en la sangre de la madre, con el fin de evitar complicaciones en el bebé. Luego del embarazo, entre el 5% y el 10% de las mujeres que tuvieron diabetes gestacional desarrollan diabetes tipo 2. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen una probabilidad de entre un 20% y un 50% de desarrollar diabetes en los 5-10 años siguientes. El 70% de las mujeres que tuvieron diabetes gestacional desarrollarán diabetes tipo 2 en algún momento de su vida.

Existen **otros tipos** de diabetes que se producen debido a trastornos genéticos específicos (como diabetes de adulto en la juventud), cirugías, medicamentos, desnutrición, infecciones y otras enfermedades. Esos tipos de diabetes representan entre el 1% y el 5% del total de los casos diagnosticados.

La **pre-diabetes** es una enfermedad que aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y derrame cerebral. Las personas con pre-diabetes tienen niveles de glucosa en la sangre más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para clasificarlos como diabetes.

- Las personas con pre-diabetes presentan alteración de la glucosa en ayunas (IFG, *Impaired Fasting Glucose*) y tolerancia anormal a la glucosa (IGT, *Impaired Glucose Tolerance*). Algunas personas padecen tanto IFG como IGT.
- La alteración de la glucosa en ayunas (IFG) es una afección en la que el nivel de azúcar en la sangre en ayunas es de 100 a 125 miligramos por decilitro (mg/dL) luego de una noche de ayuno. El nivel es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto para clasificarse como diabetes.
- La tolerancia anormal a la glucosa (IGT) es una afección en la que el nivel de azúcar en la sangre es de 140 a 190 mg/dl luego de realizar una prueba oral de tolerancia a la glucosa de 2 horas. El nivel es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto para clasificarse como diabetes.
- Las estimaciones más recientes de los años 1999 a 2002 indican que, entre los adultos estadounidenses de veinte años o más, un 26% tenían alteración de la glucosa en ayunas (IFG, *Impaired Fasting Glucose*) la cual es similar a la prevalencia en los años 1988-1994 (25%). Al aplicar este porcentaje a toda la población estadounidense, 54 millones de adultos americanos tenían alteración de la glucosa en ayunas (IFG, *Impaired Fasting Glucose*) en el año 2002. Debido a que la tolerancia anormal a la glucosa (IGT, *Impaired Glucose*

Tolerante) no era medida durante los años 1992-2002, estos datos sugieren que por lo menos 54 millones de adultos americanos tenían pre-diabetes en el año 2002.

- 2 millones de adolescentes entre las edades de 12 a 19 años (1 de cada 6 adolescentes que tienen sobrepeso entre las edades de 12 a 19 años) tienen pre-diabetes.

#### ¿Quiénes corren mayor riesgo de contraer diabetes tipo 1?

- Los hermanos de personas con diabetes tipo 1
- Los hijos de personas con diabetes tipo 1

#### ¿Quiénes corren mayor riesgo de contraer diabetes tipo 2?

- Las personas con tolerancia anormal a la glucosa (IGT) y/o alteración de la glucosa en ayunas (IFG).
- Las personas mayores de 45 años
- Las personas con antecedentes de diabetes en su familia
- Las personas con sobrepeso
- Las personas que no hacen ejercicio regularmente
- Las personas con niveles bajos de colesterol HDL, con triglicéridos altos o con presión arterial alta
- Ciertos grupos étnicos o raciales (por ejemplo, los negros no hispanos, los estadounidenses hispanos/ latinos, los estadounidenses asiáticos y los isleños del Pacífico, los indios norteamericanos y los nativos de Alaska)
- Las mujeres que han padecido diabetes gestacional o que han tenido un bebé de más de 4 kilos de peso al nacer.

#### Señales de alerta de la diabetes

##### Diabetes tipo 1

- Ganas de orinar frecuentes
- Sed inusual
- Hambre excesiva
- Pérdida de peso inusual
- Fatiga extrema
- Irritabilidad

##### Diabetes tipo 2\*

- Cualquiera de los síntomas de la diabetes tipo 1
- Infecciones frecuentes
- Visión borrosa
- Heridas/moretos que tardan en curarse
- Cosquilleo/ adormecimiento en las manos o los pies
- Infecciones recurrentes en la piel, las encías o la vejiga

\* A menudo, las personas con diabetes tipo 2 no tienen síntomas.

#### Tratamiento de la diabetes

- Para sobrevivir, las personas con diabetes tipo 1 deben administrarse insulina, ya sea mediante inyecciones o con una bomba de insulina.
- Muchas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su nivel de glucosa en la sangre siguiendo un plan de alimentación saludable y un programa de ejercicios, bajando de peso y tomando medicación oral.
- Muchas personas con diabetes también necesitan tomar medicación para controlar el colesterol y la presión arterial.
- La educación sobre el autocontrol de la diabetes (DMSE, *Diabetes Self-management Education*) es un componente integral de la asistencia médica.

Entre los adultos con diabetes diagnosticada, el 16% se aplica insulina únicamente, el 12% se aplica insulina y toma medicamentos por vía oral, el 57% toma medicamentos únicamente y el 15% no toma medicamentos por vía oral ni se administra insulina.

**Para recibir más información en inglés o en español, comuníquese con la *American Diabetes Association* al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) o visite nuestro sitio web en [diabetes.org](http://diabetes.org)**