

# Entendiendo la Diabetes

Anna Cason, Dietética y Nutrición Humana (Natalia Martínez-Ochoa, traducción al Español)



## ¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una condición crónica de la salud y afecta la forma en que el cuerpo transforma los alimentos en energía. La mayoría de los alimentos que comemos se convierten en glucosa, un azúcar simple que es liberada en la sangre. El páncreas produce una hormona llamada insulina en respuesta al aumento en niveles de azúcar en la sangre para ayudar a que la glucosa entre a las células del cuerpo. Piense en la insulina como la llave a las células: cuando la insulina está presente, la glucosa puede entrar. Estas células usan la glucosa como energía. Cuando se tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina, o las células no pueden usar eficazmente la insulina que se ha producido. Cuando hay insuficiente insulina, la glucosa se acumula en la sangre en lugar de entrar en las células, lo cual conlleva a niveles altos de azúcar en la sangre. Los niveles crónicamente elevados de azúcar en la sangre tienen un impacto en la salud. Los medicamentos y los cambios en el estilo de vida son formas de manejar los niveles de azúcar en la sangre.

## Tipos de Diabetes

### Diabetes Tipo 1

La diabetes tipo 1 suele aparecer en edades tempranas, pero el diagnóstico puede darse a cualquier edad. Entre los factores de riesgo se incluyen los antecedentes familiares de la enfermedad. Es menos común que la diabetes tipo 2. Aproximadamente entre el 5% y el 10% de las personas diagnosticadas con diabetes tienen diabetes tipo 1. En este tipo de diabetes, las células que protegen el cuerpo (células inmunes) atacan y destruyen las células del páncreas que producen insulina. Las personas con diabetes tipo 1 dependen de las inyecciones de insulina para vivir.

### Diabetes Tipo 2

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes y representa entre el 90% y el 95% de todos los casos diagnosticados. Se produce cuando las células del cuerpo no son capaces de utilizar la insulina. Como resultado, la glucosa no llega a las células para producir energía. El páncreas trabaja para producir más insulina, pero con el tiempo pierde la capacidad de producir suficiente insulina. La obesidad es el factor de riesgo más importante en la diabetes tipo 2, e incluso una pequeña pérdida de peso se asocia con un menor riesgo de padecer la enfermedad.

Otros factores de riesgo de la diabetes tipo 2 son:

- Tener 45 años o más
- Tener un padre o un hermano con diabetes tipo 2
- Realizar actividad física menos de tres veces por semana
- Tener sobrepeso u obesidad
- Ser afroamericano, hispano o latino, o indígena americano o nativo de Alaska.
- Tener diabetes gestacional o dar a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.

La diabetes tipo 2 se puede prevenir con cambios en el estilo de vida, como llevar una dieta equilibrada, realizar actividad física y perder algo de exceso de peso corporal.

## Diabetes Gestacional

La diabetes gestacional se desarrolla durante el embarazo en mujeres que nunca han tenido diabetes. Se desconoce la causa. Afecta a uno de cada diez embarazos en los Estados Unidos. Esta forma de diabetes generalmente desaparece después del nacimiento del bebé. Sin embargo, una mujer que tiene diabetes gestacional tiene un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La diabetes gestacional puede poner al bebé en mayor riesgo de tener problemas de salud. También aumenta el riesgo de que el niño tenga obesidad o desarrolle diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

Algunos factores de riesgo de la diabetes gestacional son haber sido diagnosticada anteriormente, dar a luz a un bebé que pesó más de 9 libras, tener más de 25 años o padecer síndrome de ovario poliquístico (SOP). Los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 también aumentan el riesgo de diabetes gestacional.

## Prediabetes

La prediabetes es una afección en la que los niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para que la persona sea diagnosticada con diabetes. La prediabetes aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Una pérdida de peso moderada, de entre el 5 y el 7 % del peso corporal, y la práctica regular de actividad física pueden prevenir o retrasar el diagnóstico de diabetes tipo 2.

## Complicaciones de la diabetes

Tener niveles crónicamente altos de glucosa en sangre puede dañar los vasos sanguíneos grandes y pequeños y los nervios del cuerpo. Este daño puede provocar complicaciones graves, como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, enfermedades oculares y renales. El daño a los nervios puede provocar dolor, pérdida de sensibilidad en las extremidades, incluidas las manos, las piernas y los pies, y debilitamiento de los músculos. En algunos casos, estas complicaciones pueden poner en peligro la vida. Aunque no existe cura para la diabetes, el control de los niveles de glucosa en sangre y los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir el riesgo de estas complicaciones.

## Control de la diabetes

El control de la diabetes puede variar según el diagnóstico. Algunas formas de diabetes pueden requerir medicación diaria y otras pueden controlarse con cambios en el estilo de vida. Si le recetan un medicamento, utilícelo según las indicaciones de su proveedor de atención médica. Haga preguntas si no está seguro de cómo funciona el medicamento, cuándo debe tomarlo o con qué frecuencia. Si le indican que tome insulina, pregunte cómo debe tomarla y cuáles son las mejores formas de controlar el nivel de azúcar en sangre. No pasa nada si no lo entiende, pero es importante que haga preguntas para estar informado sobre el control de la diabetes.

Los cambios en la dieta y el estilo de vida ayudan a controlar todos los tipos de diabetes. Comer una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos a lo largo del día, puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre. Hacer ejercicio también beneficia los niveles de glucosa en sangre y favorece la energía y la salud mental, al tiempo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. El equipo de atención médica del paciente puede proporcionar apoyo y orientación para controlar la diabetes.

## Referencias

- American Diabetes Association. (n.d.). Gestational Diabetes | ADA. Diabetes.org. <https://diabetes.org/about-diabetes/gestational-diabetes>.
- American Diabetes Association. (n.d.). Newly Diagnosed with Diabetes | ADA. Diabetes.org. <https://diabetes.org/living-with-diabetes/newly-diagnosed>.
- Centers for Disease Control. (2019, February 22). Prediabetes - Your Chance to Prevent Type 2 Diabetes. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/prediabetes.html>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, April 5). Diabetes Risk Factors. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/risk-factors.html>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023, September 5). What is diabetes? Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>.
- World Health Organization. (2018, October 30). Diabetes. Who.int; World Health Organization: WHO. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.

Esta publicación es una revisión de la publicación en inglés Understanding Diabetes (Entendiendo la Diabetes), originalmente escrita por Ingrid Adams.

## Cooperative Extension Service

Agriculture and Natural Resources  
Family and Consumer Sciences  
4-H Youth Development  
Community and Economic Development

## MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating. Lexington, KY 40506 Revised 11-2025



Disabilities  
accommodated  
with prior notification.