



Información cardiovascular índice

Diabetes

Según la Asociación Americana de Diabetes (ADA), casi 30 millones de niños y adultos de los Estados Unidos tienen diabetes y 8 millones de ellos no saben que padecen la enfermedad. Muchos creen que la diabetes afecta sólo a gente mayor, pero en el año 2012 se diagnosticaron 1,7 millones de casos nuevos de diabetes en personas mayores de 20 años. La diabetes es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Es más, dos tercios de los diabéticos mueren de algún tipo de enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que el organismo no puede producir ni responder adecuadamente a la hormona insulina. El organismo necesita insulina para convertir la glucosa («azúcar en sangre») en energía. La diabetes no permite que el organismo utilice adecuadamente la energía de los alimentos consumidos. Cuando no se produce esta transferencia de energía, las células se dañan. Como las células no pueden asimilar la glucosa, aumenta la cantidad de glucosa en la sangre. Cuando la sangre contiene demasiada glucosa, se dice que hay «hiperglucemia» (es decir, un nivel alto de azúcar en sangre) o diabetes.

Existen dos tipos principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2.

- **Diabetes tipo 1.** Este tipo de diabetes, que antes se conocía como diabetes juvenil, constituye el 5% de todos los casos de diabetes. Aunque puede presentarse a cualquier edad, la diabetes tipo 1 generalmente aparece en la infancia o la adolescencia. Se debe al daño de las células del páncreas que producen insulina. Las personas que tienen diabetes tipo 1 no producen insulina para controlar la concentración de azúcar en sangre o la producen en muy poca cantidad, lo que significa que deben tomar insulina para vivir.
- **Diabetes tipo 2.** Este es el tipo más común de diabetes. Por lo general se diagnostica en personas de más de 20 años, pero cada vez hay más casos en niños y jóvenes. Las personas que tienen diabetes tipo 2 pueden producir insulina pero esta no es suficiente o el organismo no la usa adecuadamente. La concentración de azúcar en la sangre generalmente puede controlarse con dieta y ejercicio. Cuando la diabetes tipo 2 es leve, puede pasar desapercibida durante muchos años. Sin embargo, si la enfermedad no se trata durante mucho tiempo, puede dar lugar a problemas médicos graves tales como enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

Otro tipo de diabetes denominada «gravídica» o «gestacional» afecta a aproximadamente el 9% de las mujeres embarazadas y causa concentraciones anormalmente elevadas de azúcar en la sangre durante el embarazo. Este tipo de diabetes puede ser peligrosa para el feto y debe controlarse durante todo el embarazo. Aunque los valores de azúcar en la sangre normalmente vuelven a la normalidad después del parto, se ha observado en estudios que las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen más probabilidades de presentar diabetes tipo 2 entre 10 y 20 años después.

¿Quién puede padecer diabetes?

Aunque cualquiera puede padecer diabetes, los estudios demuestran que existe una predisposición hereditaria (la enfermedad se transmite de generación en generación). Y como ciertas grasas del organismo inhiben la interacción insulina-glucosa, los obesos corren un mayor riesgo de diabetes. El daño pancreático causado por la hemocromatosis (acumulación de hierro en el organismo) también puede causar diabetes. El consumo excesivo de azúcar **no puede** causar diabetes.

Debido a factores genéticos, los descendientes de amerindios, esquimales, afroamericanos e hispanos tienen un mayor riesgo de padecer diabetes.

Actualmente, 86 millones de estadounidenses tienen **prediabetes**. La prediabetes es un fenómeno en el que los niveles de azúcar en sangre son más elevados de lo normal pero no lo suficientemente elevados como para considerarse diabetes propiamente dicha. La Asociación Americana de Diabetes ahora recomienda que los obesos mayores de 45 años de edad se realicen un análisis de detección de prediabetes. Los obesos menores de 45 años de edad deben realizarse el análisis si presentan otros factores de riesgo de diabetes. La mayoría de los prediabéticos evolucionan a diabetes tipo 2 en un espacio de 10 años.

¿Cuáles son los riesgos?

La diabetes disminuye la capacidad del organismo para combatir infecciones y cicatrizar heridas, por lo cual las infecciones duran más tiempo y las heridas tardan en sanar. Los diabéticos tienen más probabilidades de tener problemas con los pies, enfermedades del corazón y los riñones y un tipo de enfermedad de las encías (enfermedad periodontal) que puede ocasionar pérdida dental. La diabetes también puede producir ceguera.

Una encuesta realizada en nombre de la Asociación Americana de Diabetes determinó que un 68 % de los diabéticos no sabían que corrían un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y ataques cerebrales. Incluso cuando se controlan los niveles de azúcar en sangre, la diabetes aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón y un ataque cerebral. Parte del motivo es que la diabetes afecta a los niveles de colesterol y triglicéridos. En general, los diabéticos también sufren de presión arterial alta y obesidad, lo cual aumenta el riesgo aún más.

¿Cuáles son los síntomas?

Con la diabetes tipo 1 se produce un aumento rápido de los niveles de azúcar en sangre. Los síntomas pueden incluir un aumento del hambre y la sed, pérdida de peso y la necesidad de orinar con frecuencia.

En las primeras etapas de la diabetes tipo 2, a menudo la enfermedad no presenta síntomas. Si la persona tiene síntomas, éstos pueden incluir sed, necesidad de orinar con frecuencia, pérdida de peso y vista nublada. Muchas personas ni siquiera advierten los síntomas o simplemente piensan que se deben a la edad. En la mayoría de los casos de diabetes tipo 2, la enfermedad se descubre durante una consulta médica de rutina.

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

Tanto la diabetes como la prediabetes se diagnostican mediante análisis de sangre para medir la concentración de glucosa. Se pueden realizar tres análisis diferentes:

- La hemoglobina glucosilada (hemoglobina A_{1c}), para determinar las concentraciones de glucosa que la persona ha tenido en los últimos 2 o 3 meses.
- La glucosa plasmática en ayunas, para medir la concentración de glucosa que la persona tiene después de haber estado en ayunas (es decir, sin comer ni tomar nada) durante 8 horas.
- La prueba de tolerancia oral a la glucosa, para medir la concentración de glucosa 2 horas después de que la persona ha tomado un líquido dulce que contiene glucosa.

¿Cómo se trata la diabetes?

Si se detecta diabetes, el médico podría indicar un cambio en la alimentación, un régimen para adelgazar y un programa de ejercicio físico. También pueden recetarse medicamentos para controlar el azúcar en sangre.

- No hay forma de prevenir la diabetes tipo 1. Para los diabéticos tipo 1, el tratamiento incluye una dieta especial y ejercicio regular. Los pacientes deben revisar sus niveles de azúcar en sangre utilizando un glucómetro (medidor de glucosa en sangre). También deben tomar insulina.
- Para los diabéticos tipo 2, el tratamiento puede incluir una dieta especial y un programa de ejercicio físico. Si no pueden controlarse los niveles de azúcar en sangre con dieta y ejercicio, también pueden recetarse medicamentos. En algunos casos, los diabéticos tipo 2 deben tomar insulina también.

Es muy importante que los diabéticos se realicen chequeos periódicos, controlen su peso y colesterol, sigan un programa de ejercicio físico, reduzcan la presión arterial si es elevada y no fumen. Si sabe que es diabético, debe estar bajo el cuidado de un médico. Si cree que pueda tener diabetes pero no está seguro, pídale al médico que le realice los análisis correspondientes.

Más información en este sitio web: [Factores de riesgo cardiovascular](#)

Información en otros sitios web:

American Diabetes Association
www.diabetes.org/es/
La diabetes

Última modificación: octubre 2015

[Return to Previous Full Page](#)

Centro de Información Cardiovascular del Texas Heart Institute

Por medio de este programa de extensión comunitaria, el personal del Texas Heart Institute (THI) brinda información educativa referente a la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares. No es la intención de THI brindar asesoramiento médico específico sino suministrar información a los usuarios para que puedan entender mejor su estado de salud y las enfermedades que les hayan sido diagnosticadas. No se brindará asesoramiento médico específico y THI recomienda a los usuarios que consulten a un médico cualificado si necesitan un diagnóstico o tienen preguntas.

Por favor comuníquese con nuestro [Webmaster](#) si tiene preguntas o comentarios.

[Condiciones de uso y Política de privacidad](#)

© Copyright Texas Heart Institute. Todos los derechos reservados.

