



¿Qué es la diabetes y cómo puedo controlarla?

La diabetes es una enfermedad que eleva el azúcar en la sangre hasta niveles peligrosos. El azúcar en la sangre, también llamado glucosa, se controla con insulina. El azúcar en la sangre es su principal fuente de energía y primordialmente proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a las células del cuerpo a absorber la glucosa de la sangre y usarla o guardarla para producir energía.

Cuando padece de diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina tan bien como debería hacerlo, o ambos casos. Esto causa que los azúcares se acumulen en la sangre.



Entre las visitas de atención médica, puede monitorear su azúcar en la sangre con un monitor de glucosa en casa.

¿Qué tipos de diabetes existen?

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

La **diabetes tipo 1** generalmente ocurre en los niños y adultos jóvenes. Esta se debe a que el cuerpo no puede producir insulina. Las personas con diabetes tipo 1 deben tomar insulina u otros medicamentos todos los días.

La **diabetes tipo 2** es la forma más común de diabetes. Aparece con más frecuencia en los adultos. Se desarrolla cuando el cuerpo no usa eficazmente la insulina que produce. A esto se le llama resistencia a la insulina. Además, es posible que el páncreas no produzca la suficiente insulina que el cuerpo necesita.

Prediabetes significa que el cuerpo está teniendo dificultades para reducir los niveles de azúcar en la sangre hasta un rango saludable, pero todavía no ha alcanzado el nivel de diabetes tipo 2.

¿Estoy en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?

Tiene más posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2 si:

- Tiene 45 años o más.
- Tiene un historial familiar de diabetes tipo 2.
- Tiene prediabetes.
- Tuvo diabetes gestacional o dio a luz a un bebé de más de 9 libras (4 kilos).
- Tiene sobrepeso u obesidad.
- No hace suficiente actividad física.
- No come una dieta saludable.

Las personas en ciertos grupos étnicos también parecen estar más propensas a desarrollar la diabetes tipo 2. Estos grupos incluyen a los afroamericanos, hispanos/latinoamericanos, indígenas estadounidenses, nativos de Alaska y asiático-estadounidenses.



¿Qué es la diabetes y cómo puedo controlarla?

¿Cómo se diagnostica?

La diabetes se diagnostica usando una de tres pruebas.

La prueba más común es la **HbA1C** (o A1C). Se usa para diagnosticar y monitorear la diabetes. Esta prueba mide su nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos dos a tres meses. Se le podría diagnosticar con diabetes si su A1C es de 6.5% o mayor.

Otra prueba del azúcar es la **prueba de glucosa plasmática en ayunas** (FPG). No puede comer ni beber nada, excepto por agua, durante las ocho horas anteriores a la prueba. El nivel de glucosa normal es menos de 100 miligramos por decilitro (mg/dL). La diabetes se diagnostica si presenta 126 mg/dl o más en al menos dos ocasiones.

Una **prueba de tolerancia oral a la glucosa** (OGTT) mide la respuesta del cuerpo a una cantidad estándar de glucosa.

¿Cómo puedo controlar la diabetes y reducir mi riesgo de padecer enfermedades cardíacas y derrames o ataques cerebrales?

Cambiar sus hábitos es fundamental para controlar la diabetes y prevenir enfermedades cardíacas y derrames o ataques cerebrales. Es posible que el medicamento todavía sea necesario, pero puede reducir su riesgo tomando estas medidas.

1. Controle la diabetes.
2. No fume y evite el humo de segunda mano.
3. Controle la presión sanguínea.
4. Mejore el colesterol.
5. Consuma una dieta saludable para el corazón.
6. Logre y mantenga un peso saludable.
7. Manténgase físicamente activo.
8. Duerma lo suficiente.
9. Maneje el estrés y el bienestar.
10. Hágase revisiones médicas con regularidad.

Tal vez necesite revisar su nivel de azúcar a diario y monitorear su consumo de carbohidratos. Tal vez también necesite medicinas para ayudar a controlar el azúcar en la sangre o los niveles de insulina. Es posible que a las personas recién diagnosticadas con diabetes tipo 2 se les recete metformina como el medicamento de primera línea. Esto disminuye la cantidad de glucosa que se produce en el hígado.

Si los cambios en el estilo de vida y la metformina no están controlando el nivel de azúcar lo suficientemente bien, podrían necesitarse medicinas adicionales.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de la salud.

Por ejemplo:

¿La diabetes puede curarse?

¿Qué tipo de dieta sería la más útil?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar una enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.