



¿Corro el riesgo de padecer diabetes tipo 2?

Qué hacer para reducir el riesgo de padecer diabetes

(Am I at Risk for Type 2 Diabetes?
What to Do to Reduce the Risk of Getting Diabetes)



¿Corro el riesgo de padecer diabetes tipo 2?

Qué hacer para reducir el riesgo de padecer diabetes

(Am I at Risk for Type 2 Diabetes? What to Do to Reduce the Risk of Getting Diabetes)



Índice

¿Qué es la diabetes tipo 2?.....	1
¿Cómo se puede prevenir la diabetes tipo 2?.....	1
¿Cuáles son los signos y síntomas de la diabetes tipo 2?.....	4
¿Debo hacerme una prueba para saber si tengo diabetes?...	4
¿Qué significa tener prediabetes?	5
Además de la edad y el sobrepeso, ¿qué otros factores aumentan el riesgo de padecer diabetes tipo 2?.....	5
¿Cómo puedo reducir mi riesgo?.....	6
¿Qué cambios debo hacer para reducir mi riesgo?	7
Esperanza a través de la investigación	12



¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) están por encima de los valores normales. A las personas con diabetes les cuesta trabajo convertir los alimentos en energía. Después de una comida, los alimentos se descomponen para producir un azúcar llamado glucosa, que es transportado por la sangre a las células de todo el cuerpo. Las células utilizan una hormona llamada insulina, que se produce en el páncreas, para convertir la glucosa de la sangre en energía.

Las personas presentan diabetes tipo 2 cuando las células de los músculos, el hígado y los tejidos de grasa no usan la insulina de manera adecuada. Llega un momento en que el páncreas no puede producir suficiente insulina para satisfacer las necesidades del cuerpo. Como resultado, la cantidad de glucosa en la sangre aumenta a medida que las células no reciben energía. Con el paso de los años, los niveles altos de glucosa en la sangre dañan los nervios y los vasos sanguíneos, provocando complicaciones como enfermedades del corazón, apoplejías (derrame cerebral), ceguera, enfermedad renal, problemas de los nervios, infecciones de las encías y amputaciones.

¿Cómo se puede prevenir la diabetes tipo 2?

La investigación ha demostrado que, al bajar un poco de peso, las personas que corren riesgo de padecer diabetes tipo 2 pueden prevenir o retrasar el desarrollo de la enfermedad. Según los resultados del Diabetes Prevention Program, DPP por sus siglas, que en español se llama Programa de Prevención de la Diabetes, la combinación de cambios moderados en la dieta con ejercicio moderado puede retrasar y prevenir la diabetes tipo 2. Las personas que participaron en este estudio bajaron de 5 a 7 por ciento de su peso total. Por ejemplo, una persona que pesaba 200 libras bajó de 10 a 14 libras (200 libras son aproximadamente 91 kilos; 10 a 14 libras son aproximadamente 4.5 a 6.4 kilos). El estudio, auspiciado con fondos federales, fue realizado en 3,234 personas con alto riesgo de padecer diabetes.





¿Corro el riesgo de padecer diabetes tipo 2?

Los participantes del estudio tenían sobrepeso y niveles de glucosa en la sangre mayores que lo normal, una afección que se llama prediabetes (tolerancia alterada a la glucosa). Tanto la prediabetes como la obesidad son factores de riesgo importantes de la diabetes tipo 2. Debido al alto riesgo que corre la gente de algunos grupos étnicos minoritarios, cerca de la mitad de los participantes del DPP eran africanoamericanos, nativoamericanos, asiáticoamericanos, americanos de las islas del Pacífico o hispanos/latinos.

Entre los participantes del DPP se incluían también otras personas con alto riesgo de padecer diabetes tipo 2; por ejemplo, mujeres con antecedentes de diabetes gestacional (diabetes del embarazo) y personas de 60 años o mayores.

El DPP examinó dos enfoques de prevención de la diabetes: un programa de dieta saludable y ejercicio (modificación del estilo de vida), y el uso del medicamento para la diabetes llamado metformina. Las personas del grupo de modificación del estilo de vida hicieron ejercicio unos 30 minutos por día, 5 días a la semana. Por lo general, el ejercicio consistió en caminar. También redujeron el consumo de grasas y calorías. Las personas que tomaron la metformina recibieron información sobre ejercicio y dieta. Un tercer grupo sólo recibió información sobre ejercicio y dieta.

Los resultados mostraron que las personas del grupo de modificación del estilo de vida redujeron el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en un 58 por ciento. El promedio de pérdida de peso durante el primer año del estudio fue de 15 libras (6.8 kilos). La modificación del estilo de vida fue aún más eficaz en las personas de 60 años en adelante, cuyo riesgo bajó en un 71 por ciento. El riesgo de las personas que recibieron la metformina bajó en un 31 por ciento.



Tipos de diabetes

Los tres principales tipos de diabetes son diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 y diabetes gestacional.

Diabetes tipo 1



La diabetes tipo 1, antes conocida como diabetes juvenil o diabetes insulino dependiente, por lo general se diagnostica inicialmente en niños, adolescentes o adultos jóvenes. En este tipo de diabetes, las células beta del páncreas ya no producen insulina porque el sistema inmunitario del cuerpo las ha atacado y destruido. El tratamiento de la diabetes tipo 1 consiste en aplicarse inyecciones de insulina o usar una bomba de insulina, escoger muy bien el tipo de alimentos que se comen, hacer ejercicio con regularidad, tomar aspirina todos los días (en algunos casos) y controlar la presión arterial y el colesterol.

Diabetes tipo 2



La diabetes tipo 2, antes conocida como diabetes de comienzo en la edad adulta o diabetes no insulino dependiente, es la forma más frecuente de diabetes. Puede aparecer a cualquier edad, incluso durante la niñez. Generalmente comienza con resistencia a la insulina, que es una afección en la que las células de grasa, de los músculos y del hígado no usan la insulina adecuadamente. Al principio, el páncreas le hace frente al aumento de la demanda produciendo más insulina. Sin embargo, con el paso del tiempo pierde la capacidad de secretar suficiente insulina en respuesta a las comidas. El sobrepeso y la inactividad aumentan las probabilidades de padecer diabetes tipo 2. El tratamiento consiste en tomar medicamentos para la diabetes, escoger muy bien el tipo de alimentos que se comen, hacer ejercicio con regularidad, tomar aspirina todos los días (en algunos casos) y controlar la presión arterial y el colesterol.



Diabetes gestacional

Algunas mujeres presentan diabetes gestacional durante las últimas etapas del embarazo. Aunque esta forma de diabetes desaparece generalmente después del parto, una mujer que la haya padecido tiene más probabilidades de presentar diabetes tipo 2 más adelante. La diabetes gestacional es causada por las hormonas del embarazo o por la escasez de insulina.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la diabetes tipo 2?

Más de 6 millones de personas en Estados Unidos padecen diabetes tipo 2 y no lo saben. Muchos no presentan signos ni síntomas. Los síntomas pueden ser tan leves que a veces ni se notan. Algunas personas tienen síntomas pero no sospechan que tienen diabetes.

Los posibles signos y síntomas son

- aumento de la sed
- aumento del apetito
- fatiga
- aumento en la frecuencia con que se orina, especialmente de noche
- pérdida de peso
- visión borrosa
- heridas que no sanan

Muchas personas no averiguan que padecen la enfermedad hasta que presentan complicaciones de la diabetes, como visión borrosa o problemas del corazón. Es importante averiguar pronto si usted tiene diabetes porque el tratamiento puede prevenir el daño al cuerpo causado por la enfermedad.

¿Debo hacerme una prueba para saber si tengo diabetes?

Cualquier persona de 45 años en adelante debería considerar la posibilidad de hacerse una prueba para la diabetes. Si usted tiene 45 años o más y presenta sobrepeso (véase la tabla del BMI en las páginas 10 y 11), es muy recomendable que se haga una prueba. Si tiene menos de 45 años, presenta sobrepeso y tiene uno o más de los factores de riesgo de la página 5, debería considerar hacerse una prueba. Pídale al médico que le haga una prueba de glucosa en ayunas o una prueba de tolerancia oral a la glucosa. El médico le dirá si tiene un nivel normal de glucosa en la sangre, o si tiene prediabetes o diabetes.



¿Qué significa tener prediabetes?

Prediabetes significa que su nivel de glucosa en la sangre es más alto de lo normal, pero es menor que los niveles designados como diabetes. También significa que usted corre el riesgo de presentar diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón. Afortunadamente, es posible reducir el riesgo de padecer diabetes, e incluso volver a tener niveles normales de glucosa en la sangre, si usted baja un poco de peso y realiza actividad física moderada. Si se le diagnostica prediabetes, pida que el médico le haga otra prueba de glucosa en la sangre dentro de 1 ó 2 años.

Además de la edad y el sobrepeso, ¿qué otros factores aumentan el riesgo de padecer diabetes tipo 2?

Para saber qué riesgo corre de padecer diabetes tipo 2, marque cada enunciado que se aplique en su caso.

- Uno de mis padres, hermanos o hermanas tiene diabetes.
- Mi familia es de ascendencia de nativos de Alaska, africanoamericana, nativoamericana, hispana/latina, asiáticoamericana o de las islas del Pacífico.
- He tenido diabetes gestacional o tuve por lo menos un bebé que pesaba más de 9 libras (4 kilos).
- Tengo presión arterial de 140/90 mm Hg o mayor, o me han dicho que tengo presión arterial alta.
- Mis niveles de colesterol no son normales. Mi nivel de colesterol HDL (colesterol “bueno”) es menor de 35 mg/dL, o mi nivel de triglicéridos es mayor de 250 mg/dL.
- Soy bastante inactivo. Hago ejercicio menos de tres veces a la semana.
- Sólo mujeres: Tengo polycystic ovary syndrome, PCOS por sus siglas, que en español se llama síndrome de ovario poliquístico.



¿Corro el riesgo de padecer diabetes tipo 2?

- En una prueba previa, tuve impaired glucose tolerance, IGT por sus siglas, que en español se llama tolerancia alterada a la glucosa; o tuve impaired fasting glucose, IFG por sus siglas, que en español se llama glucosa alterada en ayunas.
- Tengo otras afecciones médicas asociadas con la resistencia a la insulina (acanthosis nigricans).
- Tengo antecedentes de enfermedad cardiovascular.

Su riesgo es mayor mientras más enunciados haya marcado.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

Usted puede hacer mucho para reducir las probabilidades de padecer diabetes. Hacer ejercicio con regularidad, reducir el consumo de grasas y calorías y bajar de peso pueden ayudarle a reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Reducir la presión arterial y los niveles de colesterol también ayuda a mantenerse sano.

Si tiene sobrepeso, haga lo siguiente:

- Logre y mantenga un peso razonable (véase la página 8).
- Escoja bien lo que come la mayor parte del tiempo (véase la página 8).
- Realice actividad física todos los días (véase la página 9).

Si es bastante inactivo, haga lo siguiente:

- Realice actividad física todos los días (véase la página 9).

Si su presión arterial es demasiado alta, haga lo siguiente:

- Logre y mantenga un peso razonable (véase la página 8).
- Escoja bien lo que come la mayor parte del tiempo (véase la página 8).
- Reduzca el consumo de sal y alcohol (véase la página 9).
- Realice actividad física todos los días (véase la página 9).
- Pregunte al médico si necesita tomar un medicamento para controlar la presión arterial (véase la página 12).



Si sus niveles de colesterol o triglicéridos son demasiado altos, haga lo siguiente:

- Escoja bien lo que come la mayor parte del tiempo (véase la página 9).
- Realice actividad física todos los días (véase la página 9).
- Pregunte al médico si necesita tomar un medicamento para controlar el colesterol (véase la página 12).

¿Qué cambios debo hacer para reducir mi riesgo?

Es difícil hacer cambios grandes en la vida, especialmente si se trata de más de uno. Puede hacerlo más fácil de la siguiente manera:

- Haga un plan para cambiar sus conductas.
- Decida exactamente qué hará y cuándo lo hará.
- Identifique qué necesita para prepararse.
- Piense en qué cosas pueden impedirle lograr sus metas.
- Busque familiares y amigos que le apoyen y animen.
- Decida cómo se va a premiar cuando logre lo que planeó.

El médico, un dietista o un consejero pueden ayudarle a hacer un plan. Éstas son algunas de las áreas que quizá deba cambiar para reducir su riesgo de padecer diabetes.



¿Corro el riesgo de padecer diabetes tipo 2?

Logre y mantenga un peso razonable

Su peso afecta su salud de muchas formas. Tener sobrepeso puede impedir al cuerpo producir y usar la insulina de forma adecuada. Además, un exceso de peso puede provocar presión arterial alta.

El body mass index, BMI por sus siglas, que en español se llama índice de masa corporal, es una medida del peso con respecto a su estatura. Puede usarlo para determinar si usted tiene peso insuficiente, peso normal o sobrepeso, o si es obeso. Use la tabla de las páginas 10 y 11 para averiguar su BMI.

- En la columna de la izquierda, busque su estatura.
- En la misma hilera, busque el número que se acerque más a su peso.
- La cifra que se encuentra encabezando esa columna es su BMI. Observe la palabra que aparece sobre su BMI para determinar si tiene un peso normal, si tiene sobrepeso o si es obeso.

Si tiene sobrepeso o es obeso, escoja maneras prácticas de ponerse en forma.

- Evite las dietas extremas. En vez de eso, coma una menor cantidad de los mismos alimentos que come normalmente. Limite la cantidad de grasas que come.
- Aumente la actividad física. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. (Véase las sugerencias en la página 12.)
- Fíjese una meta razonable para la pérdida de peso; por ejemplo, bajar 1 libra (.5 kilo) por semana. Intente una meta a largo plazo, de bajar entre un 5 y un 7 por ciento de su peso corporal total.

Escoja bien lo que come la mayor parte del tiempo

Lo que usted come influye mucho en su salud. Seleccionar bien lo que come le ayuda a controlar el peso, la presión arterial y el colesterol.

- Fíjese bien en el tamaño de las porciones que come. Reduzca el tamaño de la porción de los platos principales (como la carne), los postres y los alimentos ricos en grasas. Aumente la cantidad de frutas y verduras.

Qué hacer para reducir el riesgo de padecer diabetes

- Limite el consumo de grasas a 25 por ciento del total de calorías que come. Por ejemplo, si los alimentos que escoge contienen cerca de 2,000 calorías diarias, trate de no comer más de 56 gramos de grasas. El médico o un dietista pueden ayudarle a determinar cuántas grasas debe consumir. Usted también puede leer las etiquetas de los alimentos para ver el contenido de grasas.
- Limite su consumo diario de sodio a menos de 2,300 mg (aproximadamente 1 cucharadita de sal).
- Hable con el médico para determinar si puede tomar bebidas alcohólicas. Si desea tomar bebidas alcohólicas, las mujeres deben limitarse a una bebida y los hombres a dos bebidas al día.
- Quizá deba reducir la cantidad de calorías que consume a diario. Las personas en el grupo de modificación del estilo de vida del DPP bajaron el total de calorías diarias en un promedio de unas 450 calorías. El médico o dietista pueden ayudarle a diseñar un plan de alimentación que haga énfasis en bajar de peso.
- Lleve un registro de comidas y ejercicio. Escriba qué come, cuánto ejercicio hace y cualquier otra cosa que le ayude a no desviarse de la meta.
- Cuando logre su meta, prémiese con algo que no sea comida o con una actividad, como ver una película.

Realice actividad física todos los días

Hacer ejercicio con regularidad puede contrarrestar varios factores de riesgo al mismo tiempo. Le ayuda a bajar de peso, a mantener controlado el colesterol y la presión arterial, y a que su cuerpo use la insulina. Los participantes del DPP que realizaron actividad física durante 30 minutos diarios, 5 días por semana, redujeron su riesgo de padecer diabetes tipo 2. Muchos de ellos escogieron caminatas rápidas como su forma de hacer ejercicio.

Si usted no se mantiene muy activo, debe comenzar lentamente y consultar con el médico con anticipación para saber qué clase de ejercicio puede hacer sin peligro. Haga un plan para aumentar su nivel de actividad física hasta la meta de mantenerse activo por lo menos 30 minutos diarios la mayoría de los días de la semana.

¿Corro el riesgo de padecer diabetes tipo 2?

Tabla del índice de masa corporal (Body Mass Index / BMI)

	Normal						Sobrepeso					Obeso					
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Estatura (pulgadas)												Peso (libras)					
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287

Fuente: Adaptado de *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report.*

Qué hacer para reducir el riesgo de padecer diabetes



				Obesidad extrema														
36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443



¿Corro el riesgo de padecer diabetes tipo 2?

Escoja actividades que le gusten. Éstas son maneras de incluir más actividades físicas en su rutina diaria:

- Utilice las escaleras en vez del ascensor o las escaleras mecánicas.
- Estacione el auto en el lugar más lejano del estacionamiento y camine.
- Baje del autobús unas cuantas paradas antes y camine el resto del recorrido.
- Camine o monte en bicicleta siempre que pueda.

Tome los medicamentos recetados

Algunas personas necesitan medicamentos para mantener controlado la presión arterial o los niveles de colesterol. Si éste es su caso, tome los medicamentos según las instrucciones del médico. Pregunte al médico si hay algún medicamento que usted pueda tomar para prevenir la diabetes tipo 2.

Esperanza a través de la investigación

En la actualidad sabemos que muchas personas pueden prevenir la diabetes tipo 2 bajando de peso, haciendo ejercicio con regularidad y reduciendo el consumo de grasas y calorías. Los investigadores están estudiando detenidamente los factores genéticos y ambientales en los que se basan la propensión a la obesidad, la prediabetes y la diabetes. A medida que aprendan más sobre los fenómenos moleculares que conducen a la diabetes, desarrollarán maneras de prevenir y curar las diferentes etapas de esta enfermedad. Las personas con diabetes y las que corren el riesgo de padecerla tienen hoy en día mayor acceso a ensayos clínicos en los que se ensayan nuevos enfoques prometedores de tratamiento y prevención. Para obtener información sobre estudios actuales, visite www.ClinicalTrials.gov. (Esta página web está en inglés.)

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1978, el NDIC proporciona información sobre la diabetes a las personas con diabetes y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Las publicaciones producidas por el NDIC son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización. Este librito fue revisado por David G. Marrero, Ph.D., Indiana University School of Medicine, Diabetes Research and Training Center; y Michael L. Parchman, M.D., M.P.H., Profesor Adjunto, Department of Family and Community Medicine, University of Texas Health Science Center.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de este librito para que pueda ser reproducido y distribuido en cantidades ilimitadas.

También se encuentra este librito en
www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index.asp.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 06-4805S
Agosto 2006