

Controle su diabetes *toda su vida:*

Circular 569 A
(español)

- La diabetes ocurre cuando el cuerpo no puede usar debidamente la energía de la comida.
- Hay principalmente tres tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2, y diabetes gestacional.
- La mayoría de la gente que tiene diabetes tiene diabetes tipo 2.
- Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen mayor riesgo de tener diabetes tipo 2.
- La diabetes puede ser controlada pero no puede ser curada.
- Las complicaciones de la diabetes son causadas por los altos niveles de glucosa de la sangre.
- Las complicaciones de la diabetes pueden ser prevenidas.

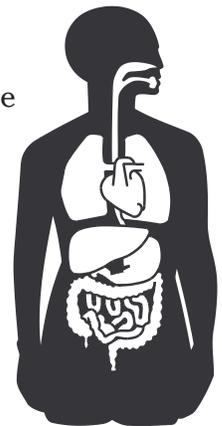
¿Qué es la diabetes?

La **diabetes** es una enfermedad que ocurre cuando el cuerpo no puede usar debidamente la energía de la comida. El cuerpo necesita la **glucosa** para crecer y para usarla como energía. La glucosa es un tipo de azúcar que recibimos de muchos de los alimentos que comemos y se absorbe por la sangre a través del sistema digestivo. Una vez en la sangre, la glucosa necesita entrar a las células donde se puede usar como energía. Una hormona llamada **insulina** actúa como la llave que abre la puerta a las células, dejando que la glucosa entre. La diabetes ocurre cuando el **páncreas** no hace suficiente insulina, o cuando el cuerpo no la usa eficientemente. El resultado es que la glucosa se queda en la sangre. Con el tiempo, demasiada glucosa en la sangre puede causar daño a los tejidos y resultar en complicaciones de la diabetes, como amputaciones, pérdida de la vista, enfermedades de los riñones, enfermedades del corazón, y daño a los nervios y los vasos sanguíneos.

Los tipos de diabetes

La diabetes tipo 1 ocurre cuando el páncreas ya no puede producir insulina. La diabetes tipo 1 ocurre de pronto, y por lo general ocurre en niños y adultos menores de 30 años de edad. Ya que el cuerpo no puede producir insulina, la gente con diabetes tipo 1 necesita tomar de diario inyecciones de insulina para seguir viviendo. Las causas de la diabetes tipo 1 no se han identificado. Los científicos creen que la diabetes tipo 1 puede tener varias causas: causas hereditarias (cuando alguien tiene padres u otros familiares con diabetes) y causas dentro del cuerpo como fuera del cuerpo, incluyendo los virus.

La diabetes tipo 2, el tipo más común, afecta de 90 a 95 por ciento de la gente que tiene diabetes y parece estar relacionada al sobrepeso y a la inactividad.



Facultad de Ciencias Agrícolas,
Ambientales y del Consumidor
Servicio de Extensión Cooperativa

Karen Halderson, MPH, RD, CDE
Coordinadora de Diabetes
de la Oficina de Extensión

Martha Archuleta, PhD, RD
Especialista en Alimentos y Nutrición
de la Oficina de Extensión

La diabetes tipo 2 parece tener una fuerte relación hereditaria. A diferencia de la diabetes tipo 1, la gente que tiene diabetes tipo 2 sí produce algo de insulina, a veces hasta demasiada insulina, pero su cuerpo no utiliza la insulina debidamente. Otras personas pudieran no producir suficiente insulina o sus células no la reconocen como tal.

Alguna gente puede controlar los niveles de glucosa de la sangre simplemente al efectuar algunos cambios en su estilo de vida: **comer una dieta saludable y balanceada**, y **augmentar su nivel de actividad física**. Otra gente con diabetes tipo 2 también pudiera necesitar tomar **medicinas**. Estas medicinas pueden ser pastillas, que bajan el nivel de glucosa en la sangre o mejoran la acción de la insulina; inyecciones de insulina; o una combinación de los dos. La diabetes tipo 2 por lo general se desarrolla a lo largo de mucho tiempo y puede desarrollarse a cualquier edad. En el pasado la diabetes tipo 2 afectaba principalmente a la gente de edad avanzada. Sin embargo, ahora en día se ve con mayor frecuencia la diabetes tipo 2 en grupos de gente más jóvenes, incluso en niños.

La **diabetes gestacional** empieza durante el embarazo y desaparece después del parto. Las mujeres que están de sobrepeso, tienen un historial familiar de diabetes, han dado a luz a un bebé muy grande, o son mayores de los 25 años de edad están a mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional. La **Asociación Americana de la Diabetes** (*American Diabetes Association*) recomienda que todas las mujeres embarazadas se hagan la prueba para la diabetes gestacional. Por lo general esta prueba se realiza al final del segundo trimestre o al principio del tercero.

Las complicaciones de la diabetes

La diabetes no controlada causa complicaciones de salud—pérdida de vista, enfermedades de los riñones, amputaciones, y enfermedades del corazón—que pueden ser prevenidos. La clave para prevenir las complicaciones es mantener los niveles de glucosa de la sangre lo más cerca a “normal” que sea posible. Comer una dieta saludable, hacer ejercicio de diario, tomar las medicinas como se las recetan, y ver a su proveedor de servicios de salud con regularidad pueden mantener su diabetes bajo control.

La diabetes puede ser controlada—¡las complicaciones de la diabetes pueden ser prevenidas!

A dónde recurrir para más información:

- Su proveedor de servicios de salud
- La Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*): **1-800-DIABETES**
www.diabetes.org
- El Programa Nacional de Educación para la Diabetes (*National Diabetes Education Program*): **1-800-438-5383** o consulte la página de la red en **ndep.nih.gov** o **www.cdc.gov**
- El Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes en Nuevo México (*New Mexico Diabetes Prevention and Control Program*): **www.diabetesnm.org**
- La Oficina de Extensión de su condado (*county Extension office*): **www.cahe.nmsu.edu/county/**

*Autora original: Raylene McCalman,
Coordinadora de Diabetes de la
Oficina de Extensión*

Esta publicación se hizo posible gracias a becas del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y del Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. NMSU y el Departamento de Agricultura de los E.U. colaboraron en este labor.

**Revisado
Julio 2009**

Las Cruces, NM

Esta publicación se programa para ser actualizada y publicada julio 2013.