



¿Corro el riesgo de que me dé diabetes tipo 2?

Qué hacer para disminuir el riesgo de sufrir diabetes

(Am I at Risk for type 2 Diabetes?
Taking Steps to Lower the Risk of
Getting Diabetes)



¿CORRO EL RIESGO DE QUE ME DÉ DIABETES TIPO 2?

Qué hacer para disminuir el
riesgo de sufrir diabetes

(Am I at Risk for type 2 Diabetes? Taking Steps to Lower 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?	2
¿Debo hacerme una prueba para saber si tengo diabetes?	4
¿Qué significa tener pre-diabetes?	5
Además de la edad y la obesidad, ¿qué otros factores aumentan el riesgo de sufrir diabetes tipo 2?	5
¿Qué puedo hacer con respecto al riesgo que corro?	6
¿Qué depende de mí? Cómo comenzar	7
Esperanzas por medio de la investigación	12

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes es una enfermedad en la cual las concentraciones de glucosa 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 desdoblan para producir un azúcar llamado glucosa, que es transportado por la sangre a las células de todo el cuerpo. Con la insulina, que es una hormona que se produce en el páncreas, las células convierten la glucosa de la sangre en energía.

La diabetes tipo 2 se debe a que las células de los músculos, el hígado y los tejidos de grasa de algunas personas 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 de la sangre aumenta, mientras que a las células les hace falta energía. Con el paso de los años, las concentraciones altas de glucosa en la sangre dañan los nervios y los vasos sanguíneos, conduciendo a complicaciones como enfermedades del corazón, apoplejías, ceguera, enfermedad renal, problemas de los nervios, infecciones de las encías y amputaciones.

¿Cómo se puede prevenir la diabetes tipo 2?



Aunque las personas con diabetes pueden prevenir o retrasar las complicaciones manteniendo las concentraciones de glucosa en la sangre cerca del valor normal, lo mejor es prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 desde el principio. Los resultados de un importante estudio realizado con presupuesto federal, llamado Programa de Prevención de la Diabetes (*Diabetes Prevention Program, DPP*), muestran cómo hacerlo.

Este estudio, realizado en 3,234 personas con alto riesgo de contraer diabetes, reveló que la dieta y el ejercicio moderados, con los que se lograra un descenso del peso en un 5 a 7 por ciento, podían retrasar y posiblemente prevenir la diabetes tipo 2.

Los participantes en el estudio estaban pasados de peso y tenían concentraciones de glucosa en la sangre superiores al valor normal. Esto se conoce



¿Corro el riesgo de que me dé diabetes tipo 2?

como pre-diabetes (deterioro a la tolerancia a la glucosa). Tanto la pre-diabetes como la obesidad son factores de riesgo importantes de la diabetes tipo 2. Debido al alto riesgo que se corre entre algunos grupos étnicos minoritarios, cerca de la mitad de los participantes del DPP eran afroamericanos, indios americanos, de ascendencia asiática, provenientes de las islas del Pacífico o hispanoamericanos/latinos.

El DPP examinó dos enfoques de prevención de la diabetes: un programa de dieta saludable y ejercicio (cambios en el 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 diarios durante 5 días a la semana (generalmente caminando) y disminuyeron la ingestión de grasas y calorías. Las personas que tomaron la metformina recibieron información corriente en cuanto a ejercicio y dieta. Un tercer grupo sólo recibió información corriente sobre ejercicio y dieta.

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

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

Muchas personas no presentan signos ni síntomas. Los síntomas pueden ser tan leves que a veces ni se notan. Cerca de seis millones de personas en los Estados Unidos sufren diabetes tipo 2 y no lo saben.

Se debe prestar atención a la presencia de:

- más sed
- más hambre
- fatiga
- más excreción de orina, especialmente de noche
- pérdida de peso
- visión borrosa
- heridas que no sanan

Tipos de diabetes

Los tres principales tipos de diabetes son: tipo 1, tipo 2 y diabetes del embarazo.

Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1, que se conocía antes 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 periódicamente, tomar aspirina todos los días (en algunos casos) y controlar la tensión arterial y el colesterol.

Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2, que se conocía antes 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 infancia. 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 correctamente. 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. La obesidad y la falta de ejercicio aumentan las probabilidades de contraer 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 y controlar la tensión arterial y el colesterol.

Diabetes del embarazo

Algunas mujeres presentan diabetes del embarazo en las últimas etapas del mismo. Aunque esta forma de diabetes desaparece generalmente después del parto, una mujer que la haya sufrido tiene más probabilidades de presentar diabetes tipo 2 más adelante. Este tipo de diabetes es provocado por las hormonas del embarazo o por falta de insulina.



¿Corro el riesgo de que me dé diabetes tipo 2?

A veces una persona tiene síntomas pero no sospecha que tiene diabetes. Se demora en pedir una cita médica porque no se siente enferma. Muchas personas no averiguan que sufren 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 las lesiones que sufre el organismo a causa de esta enfermedad.

¿Debo hacerme una prueba para saber si tengo diabetes?

Cualquier persona de más de 45 años debería contemplar la posibilidad de hacerse una prueba para la diabetes. Si usted tiene más de 45 años y está pasado de peso (ver tabla del índice de masa corporal en las páginas 10 y 11), le aconsejamos seriamente que se haga una prueba. Si tiene menos de 45 años, está pasado de peso y tiene uno o más de los factores de riesgo de la página 5, debería pensar en hacerse la prueba. Pídale al médico que le ordene una prueba de glucosa en ayunas o una prueba de tolerancia oral a la glucosa. Su médico le dirá si tiene la glucosa en la sangre normal, pre-diabetes o diabetes.

¿Qué significa tener pre-diabetes?

Significa que usted corre el riesgo de contraer diabetes tipo 2 y una enfermedad del corazón. Afortunadamente, si usted tiene pre-diabetes puede disminuir el riesgo de sufrir diabetes y hasta puede volver a tener concentraciones normales de glucosa en la sangre. Perdiendo un poco de peso y realizando actividad física moderada se puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Si tiene la glucosa en la sangre por encima del valor normal pero por debajo de los valores que se consideran como diabetes (o sea, lo que llamamos ahora pre-diabetes), pida que le haga otra prueba de glucosa en la sangre dentro de 1 ó 2 años.

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

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

- Uno de mis padres o hermanos tiene diabetes.
- Mi familia es de ascendencia afroamericana, indio americana, asiática, de las islas del Pacífico o hispanoamericana/latina.
- He tenido diabetes del embarazo o tuve por lo menos un bebé que pesaba más de 9 libras.
- Tengo tensión arterial de 140/90 o más, o me han dicho que tengo la tensión alta.
- Mis concentraciones de colesterol no son normales. Tengo el colesterol HDL (colesterol “bueno”) en 35 o menos, o los triglicéridos en 250 o más.
- Soy bastante inactivo. Hago ejercicio menos de tres veces a la semana.

¿Corro el riesgo de que me dé diabetes tipo 2?

¿Qué puedo hacer con respecto al riesgo que corro?

Usted puede hacer mucho para disminuir las probabilidades de que le dé diabetes. Hacer ejercicio con regularidad, disminuir la ingestión de grasas y calorías y bajar de peso puede ayudarle a disminuir el riesgo de sufrir diabetes tipo 2. La disminución de la tensión arterial y de las concentraciones de colesterol también ayuda a permanecer sano.

Si está pasado de peso

Haga estas tres cosas:

- Logre y mantenga un peso razonable (ver página 8).
- Escoja bien lo que come la mayor parte del tiempo (ver página 9).
- Haga ejercicio todos los días (ver página 9).

Si marcó

- Soy bastante inactivo.

Haga esto:

- Haga ejercicio todos los días (ver página 9).

Si marcó

- Tengo tensión arterial de 140/90 o más.

Haga estas cinco cosas:

- Logre y mantenga un peso razonable (ver página 8).
- Escoja bien lo que come la mayor parte del tiempo (ver página 9).
- Disminuya la ingestión de sal y alcohol.
- Haga ejercicio todos los días (ver página 9).
- Pregúntele al médico si necesita tomar un medicamento para controlar la tensión (ver página 12).

Qué hacer para disminuir el riesgo de sufrir diabetes

Si marcó

- Mis concentraciones de colesterol no son normales.

Haga estas tres cosas:

- Escoja bien lo que come la mayor parte del tiempo (ver página 9).
- Haga ejercicio todos los días (ver página 9).
- Pregúntele al médico si necesita tomar un medicamento para controlar el colesterol (ver página 12).

¿Qué depende de mí? Cómo comenzar

Es difícil hacer cambios drásticos en la vida, especialmente si se trata de más de uno. Puede facilitar las cosas de la siguiente manera:

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

El médico, un nutricionista o un consejero pueden ayudarle a hacer un plan. Estas son algunas de las áreas que quizá desee cambiar para disminuir el riesgo de que le dé diabetes.

¿Corro el riesgo de que me dé diabetes tipo 2?

Lograr y mantener un peso razonable

Su peso afecta su salud de muchas formas. La obesidad le puede impedir al organismo producir y usar la insulina adecuadamente. También puede provocar tensión alta. El DPP mostró que bajar de peso unas pocas libras puede servir para disminuir el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 porque le ayuda al cuerpo a usar la insulina más eficazmente. En el DPP, las personas que bajaron de peso entre un 5 y un 7 por ciento disminuyeron significativamente el riesgo de contraer diabetes tipo 2. Por ejemplo, si usted pesa 200 libras, el hecho de bajar sólo 10 libras puede servir de mucho.

El índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) es una medida del peso con respecto a la talla. Puede usarlo para determinar si usted está bajo de peso, tiene un peso normal, está pasado de peso o es obeso. Use la tabla de las páginas 10 y 11 para averiguar su BMI.

- En la columna de la izquierda, busque su talla.
- 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 leyenda que aparece sobre su BMI para determinar si tiene un peso normal, si está pasado de peso o si es obeso.

Si está pasado de peso o es obeso, escoja maneras sensatas 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. Procure hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. (Ver sugerencias sencillas en la página 9.)
- Fíjese una meta razonable de disminución de peso; por ejemplo, bajar 1 libra por semana. Hágase el propósito a largo plazo de bajar entre un 5 y un 7 por ciento de su peso corporal total.



Qué hacer para disminuir el riesgo de sufrir diabetes

Escoja bien lo que come la mayor parte del tiempo

Lo que usted come influye mucho en su salud. Al seleccionar bien lo que come, usted puede controlar el peso, la tensión arterial y el colesterol.

- Fíjese bien en el tamaño de las raciones que come. Disminuya el tamaño de la ración de los platos principales (como la carne), los postres y los alimentos ricos en grasas. Aumente la cantidad de frutas y verduras.
- Limite el consumo de grasas a un 25 por ciento del total de calorías que come. Por ejemplo, si los alimentos que escogió contienen cerca de 2,000 calorías diarias, trate de no comer más de 56 gramos de grasas. El médico o un nutricionista pueden ayudarle a determinar cuántas grasas debe consumir. Usted también puede leer las etiquetas de los alimentos para ver el contenido de grasas.
- Quizá quiera disminuir el número de calorías que consume a diario. Las personas en el grupo de modificación del estilo de vida del DPP disminuyeron el total de calorías diarias en un promedio de unas 450 calorías. El médico o el nutricionista pueden ayudarle a diseñar un plan de alimentación que haga énfasis en bajar de peso.
- Lleve un diario de comidas y ejercicio. Escriba qué come, cuánto ejercicio hace, en fin, cualquier cosa que le ayude a no desviarse de la meta.
- Cuando alcance su objetivo, prémiese con algo que no sea comida o con una actividad, como ver una película.

Haga ejercicio todos los días

Hacer ejercicio con regularidad se encarga de contrarrestar varios factores de riesgo al mismo tiempo. Le ayuda a bajar de peso, a mantener el colesterol y la tensión arterial bajo control, y a que su cuerpo use la insulina. Las personas del DPP que hicieron ejercicio durante 30 minutos diarios 5 días por semana disminuyeron el riesgo de sufrir diabetes tipo 2. Muchos de ellos escogieron las caminatas rápidas como su forma de hacer ejercicio.

Si usted no hace mucho ejercicio, debe comenzar lentamente y consultar con el médico con anticipación para saber qué clase de ejercicio puede hacer sin peligro. Haga un plan de aumento de la actividad física que lo encamine a la meta de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos diarios la mayoría de los días de la semana.

¿Corro el riesgo de que me dé diabetes tipo 2?

Tabla del índice de masa corporal

	Normal						Pasado de peso					Obeso					
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Talla (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*

Qué hacer para disminuir el riesgo de sufrir 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 que me dé diabetes tipo 2?

Escoja actividades que le gusten. Estas son maneras de añadir ejercicio a las actividades cotidianas:

- Utilice las escaleras en vez del ascensor o las escaleras mecánicas.
- Estacione el auto en el lugar más lejano del aparcamiento y camine.
- Baje del autobús unas cuantas paradas antes y camine el resto del recorrido.
- Aproveche cualquier oportunidad que tenga para caminar o montar en bicicleta en lugar de conducir.

Tómese los medicamentos que le formularon

Algunas personas necesitan medicamentos para mantener bajo control la tensión arterial o las concentraciones de colesterol. Si usted es una de ellas, tómese los medicamentos de acuerdo con las instrucciones del médico. Pregúntele si hay algún medicamento que usted pueda tomar para prevenir la diabetes tipo 2.

Esperanzas por medio de la investigación

En la actualidad sabemos que muchas personas pueden prevenir la diabetes tipo 2 bajando de peso, haciendo ejercicio con regularidad y disminuyendo la ingestión de grasas y calorías. Los investigadores están estudiando detenidamente los factores genéticos y ambientales en los que se basa la propensión a la obesidad, la pre-diabetes y la diabetes. A medida que conozcan mejor los fenómenos moleculares que conducen a la diabetes, idearán 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 estudios clínicos en los que se ensayan nuevos enfoques de tratamiento y prevención. En <http://ClinicalTrials.gov> encontrará más información sobre los estudios que se están realizando en este momento.

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747 ó (301) 654-3327

Fax: (301) 907-8906

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 y un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Fundado en 1978, el NDIC ofrece información sobre la diabetes a las personas que padecen de esta enfermedad y a sus familiares, a los profesionales sanitarios 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.

Publicaciones producidas del centro coordinador de información son revisadas cuidadosamente de científicos del NIDDK y de expertos fuera de la organización. Este folleto fue revisado por David G. Marrero, Ph.D., Indiana University School of Medicine, Diabetes Research and Training Center y por Michael L. Parchman, M.D., M.P.H., Profesor Asociado, Department of Family and Community Medicine, University of Texas Health Sciences Center.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación esta disponible en la siguiente dirección de Internet
www.diabetes.niddk.nih.gov.



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



National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 04-4805S
Diciembre 2003