



¿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 tu principal fuente de energía y primordialmente proviene de los alimentos que consumes. 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 padeces de diabetes, tu 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, puedes monitorear tu azúcar en la sangre en la casa con un monitor de glucosa.

¿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. Sucede cuando el cuerpo deja de producir insulina. Las personas con diabetes tipo 1 deben inyectarse insulina o usar 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 cantidad de 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?

Tienes más posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2 si:

- Tienes 45 años o más.
- Tienes un historial familiar de diabetes tipo 2.
- Tienes prediabetes.
- Tuviste diabetes gestacional o diste a luz a un bebé de más de nueve libras (4 kilos).
- Tienes la enfermedad del hígado graso no alcohólico.
- Tienes sobrepeso u obesidad.
- No haces suficiente actividad física.
- No comes una dieta saludable.

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

(continuado)



¿Qué es la diabetes y cómo puedo controlarla?

¿Cómo se diagnostica?

La diabetes se diagnostica por medio de una de tres pruebas.

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

Otra prueba de sangre es la prueba de glucosa plasmática en ayunas (FPG). No puedes comer ni beber nada, excepto agua, durante las ocho horas anteriores a la prueba. Un nivel de glucosa normal es menos de 100 miligramos por decilitro (mg/dL). Se diagnostica diabetes si tienes 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 cerebrales?

Cambiar tus hábitos es fundamental para controlar la diabetes y prevenir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Es posible que todavía sea necesario usar

medicamentos, pero puedes reducir tu riesgo tomando estas medidas.

1. Controla la diabetes.
2. No fumes y evita el humo de segunda mano.
3. Controla la presión arterial.
4. Mejora el colesterol.
5. Consume una dieta saludable para el corazón.
6. Logra y mantén un peso saludable.
7. Mantente físicamente activo.
8. Duerme lo suficiente.
9. Maneja el estrés y el bienestar.
10. Hazte revisiones médicas con regularidad.

Tal vez necesites revisar tu nivel de azúcar a diario y monitorear tu consumo de carbohidratos. Tal vez también necesites 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 terapia de primera línea además de cambios en el estilo de vida. 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, es posible que se deban agregar otras medicinas.

¿Dónde puedo obtener más información?

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

¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de cuidados de salud.

Por ejemplo:

¿Con qué frecuencia me debo medir el azúcar en la sangre?

¿Debo inyectarme insulina?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita heart.org/RespuestasDelCorazon para obtener más información.