

## Diabetes tipo 2

### ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es un problema del organismo que causa que el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre aumente más de lo normal. Esto también se llama hiperglucemia.

Cuando come, el cuerpo convierte los alimentos en glucosa y la envía a la sangre. La insulina luego ayuda a pasar la glucosa de la sangre a las células. Cuando la glucosa ingresa a las células, se usa ya sea como fuente de energía de inmediato o se almacena para uso posterior. En las personas con diabetes, hay un problema con la insulina. Pero no todas las personas con diabetes tienen el mismo problema.

Los tipos de diabetes son la de tipo 1, tipo 2 y una afección llamada diabetes gestacional, que se presenta durante el embarazo. Si tiene diabetes, el organismo no produce suficiente insulina o no puede usar muy bien la insulina que produce.

### ¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO 2?

Con la diabetes tipo 2, el organismo no usa la insulina debidamente. Esto se llama resistencia a la insulina. Primero, el páncreas produce insulina adicional para compensar. Pero con el tiempo el páncreas no puede producir suficiente insulina para hacer que su nivel de glucosa en la sangre sea normal. La diabetes tipo 2 se trata con cambios de estilo de vida, medicamentos orales (pastillas) e insulina.

Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden controlarse la glucosa comiendo saludablemente y haciendo actividad física. Pero quizá sea necesario, además, que su médico le recete medicamentos orales o insulina para ayudar a que su nivel de glucosa se mantenga dentro de los límites deseados. El tipo 2 por lo general empeora con el tiempo; incluso si al comienzo no necesita medicamentos, es posible que los necesite posteriormente.

### ¿QUÉ DIFERENCIAS HAY ENTRE LA DIABETES TIPO 1 Y TIPO 2?

En la diabetes tipo 1, el organismo percibe a las células que producen insulina como invasores y las destruye. La destrucción se produce durante varias semanas, meses o años.

Cuando se destruyen suficientes células, el páncreas deja de producir insulina o produce poca insulina.

Sin insulina, el nivel de glucosa en la sangre aumenta y es más alto de lo normal, por lo que es necesario reemplazar la insulina.

### ¿QUÉ CAUSA LA DIABETES TIPO 2?

Los científicos desconocen la causa exacta de la diabetes tipo 2. Sin embargo, se ha descubierto una relación entre la diabetes tipo 2 y varios factores de riesgo. Entre ellos están:

- historia de hiperglucemia, prediabetes, diabetes gestacional o una combinación de estos
- sobrepeso y obesidad
- falta de actividad física
- factores genéticos
- historia familiar
- raza y origen étnico
- edad
- presión alta
- colesterol anormal

## ¿QUÉ TRATAMIENTOS SE USAN PARA LA DIABETES TIPO 2?

Los dos objetivos del tratamiento de la diabetes son asegurar que se sienta bien a diario y prevenir o retrasar los problemas de salud a largo plazo. La mejor manera de alcanzar dichos objetivos es:

- Tomar medicamentos, si su médico los receta
- Planear sus comidas—escoger qué, cuánto y cuándo comer
- Hacer actividad física

## ¿CÓMO SÉ SI MI TRATAMIENTO PARA LA DIABETES ESTÁ SURTIENDO EFECTO?

Hacerse la prueba de hemoglobina glucosilada (A1C) por lo menos dos veces al año lo ayuda a usted y a su equipo médico a estar al tanto de qué tan bien se está controlando el nivel de glucosa en la sangre. A1C es uno de los datos básicos de la diabetes, que le indican si el tratamiento general para la diabetes está surtiendo efecto. Estos datos son:

### **A1C o estimado de glucosa promedio (estimated average glucose o eAG)**

La A1C mide el promedio de glucosa en la sangre durante los últimos dos o tres meses. Es una medición de la sangre “con memoria”. Es posible que su proveedor de servicios médicos se refiera a ella como estimado de glucosa promedio o eAG. El eAG indica el A1C en el mismo tipo de unidad (mg/dl) que el medidor de glucosa que usa en casa.

### **Presión arterial**

Los datos sobre su presión arterial le indican la fuerza de la sangre dentro de los vasos sanguíneos. Cuando tiene la presión alta, el corazón debe hacer más esfuerzo.

### **Nivel de colesterol**

Los datos sobre su colesterol le dicen la cantidad de grasa que tiene en la sangre. Un tipo, el colesterol de baja densidad o LDL por sus siglas en inglés, puede obstruir los vasos sanguíneos y resultar en enfermedades del corazón.

Se pueden encontrar más volantes sobre este tema y otros en <http://professional.diabetes.org/PatientEd>

Para obtener más información, visite [diabetes.org/espanol](http://diabetes.org/espanol) o llame al 1-800-DIABETES