

El peso y la diabetes

La diabetes es un trastorno común en el que el cuerpo tiene dificultad para controlar los niveles de azúcar en el torrente sanguíneo.

Normalmente, la hormona **insulina** producida por el **páncreas** (un órgano que se encuentra en el abdomen) regula los niveles de azúcar en sangre. El cuerpo de las personas con **diabetes tipo 1**, que, por lo general, comienza en los primeros años de la adolescencia, no produce suficiente insulina para controlar el nivel de azúcar en sangre, entonces deben recibir inyecciones de insulina. El cuerpo de las personas con diabetes tipo 2 es resistente a los efectos de la insulina. La **diabetes tipo 2**, también conocida como diabetes “en adultos”, por lo general, se desarrolla en la adultez, pero también puede aparecer en niños con sobrepeso. Los antecedentes familiares de diabetes y el exceso de peso, en especial el peso que se concentra en el estómago, son factores de riesgo significativo para el desarrollo de la diabetes tipo 2. La pérdida de peso reduce considerablemente sus probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 y puede ayudar a controlar su nivel de azúcar en sangre si ya tiene diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 puede tratarse con una dieta, ejercicio y medicamentos recetados de administración oral, pero es posible que se requieran inyecciones de insulina.

El número de JAMA del 18 de junio de 2008 incluye un artículo sobre la relación entre la diabetes tipo 2 y la depresión. Esta Hoja para el Paciente surge de otra publicada anteriormente en el número de JAMA del 15 de marzo de 2006.



PARA REDUCIR O CONTROLAR EL PESO

- Haga ejercicio en forma regular: al menos 30 minutos por día la mayoría de los días de la semana, camine vigorosamente, haga deportes o participe en juegos activos.
- Lleve una dieta saludable rica en verduras, frutas y granos enteros, y con poca cantidad de carbohidratos refinados, como dulces y pan blanco.
- Limite la cantidad de bebidas con alto contenido de azúcar que consume, como refrescos y ponches de frutas.
- Evite los alimentos con alto contenido graso, como el helado, la mantequilla y las carnes con alto contenido graso.
- Limite el consumo de alcohol a no más de 1 bebida por día en el caso de las mujeres y 2 bebidas por día en el caso de los hombres, y a ninguna bebida si tiene dificultades para controlar la ingesta de alcohol.
- Siempre tome un desayuno equilibrado.
- Si tiene sobrepeso, tenga como objetivo perder no más de 2 libras por semana; perder una cantidad de peso mayor puede no ser saludable y, con frecuencia, tiene como resultado volver a subir de peso después.
- Haga que su familia y sus amigos participen, alentándolos a comer alimentos sanos y a hacer ejercicio juntos.

Tome conciencia de que su dieta y su régimen de ejercicio son cambios en su estilo de vida que deben mantenerse a largo plazo para no volver a subir de peso.

Fuentes: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, American Diabetes Association, Centers for Disease Control and Prevention

Sharon Parnet, MS, Redactora

Cassio Lynn, MA, Ilustrador

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Asociación Americana contra la Diabetes (American Diabetes Association) www.diabetes.org
- Instituto Nacional de Diabetes, y Enfermedad Digestiva y Renal (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) www.niddk.nih.gov

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Se ha publicado una Hoja para el Paciente sobre la depresión en el número del 28 de mayo de 2008; se ha publicado otra sobre la diabetes tipo 2 en los niños en el número del 26 de septiembre de 2001; otra sobre el ABC de la diabetes en el número del 15 de mayo de 2002; y otra sobre la diabetes tipo 1 en el número del 22/29 de octubre de 2003.

JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES