

La diabetes

La diabetes es una afección médica crónica común que provoca un aumento en los niveles de azúcar (glucosa) en sangre. Pueden producirse complicaciones graves a causa de la diabetes, entre ellas cardiopatías, enfermedades **vasculares** (de los vasos sanguíneos) y circulación deficiente, ceguera, insuficiencia renal, cicatrización deficiente, accidente cerebrovascular y otras enfermedades **neurólogicas** (de los nervios). La diabetes no puede curarse, pero puede tratarse satisfactoriamente. Las complicaciones ocasionadas por la diabetes pueden evitarse mediante el manejo cuidadoso de la glucosa en sangre y el control de la presión arterial alta y los niveles altos de colesterol cuando están presentes. Esta Hoja para el paciente está basada en otra publicada en el número de *JAMA* del 15 de abril de 2009. El número de *JAMA* del 22/29 de junio de 2011 incluye artículos sobre la diabetes.

TIPOS DE DIABETES

La **diabetes tipo 1**, generalmente denominada diabetes "juvenil" o diabetes "insulinodependiente", ocurre cuando el páncreas no produce una cantidad suficiente de **insulina** (la hormona que procesa la glucosa). A menudo, la diabetes tipo 1 se diagnostica en la infancia o la adolescencia y requiere tratamiento con insulina de por vida. La **diabetes tipo 2**, también denominada diabetes "en adultos", es mucho más común. La diabetes tipo 2 es cada vez más común en niños y adolescentes debido al aumento de la obesidad en los jóvenes. La resistencia a la insulina es un problema importante en la diabetes tipo 2: el cuerpo produce insulina, pero no puede procesar la glucosa en forma adecuada. Sin embargo, las personas con diabetes tipo 2 también tienen deficiencia de insulina, aunque no en el mismo grado que las personas con diabetes tipo 1.

FACTORES DE RIESGO

- El sobrepeso es el factor de riesgo más importante y más controlable de la diabetes tipo 2. Alcanzar y mantener un peso saludable quizás sea el único tratamiento necesario para muchas personas con riesgo de padecer diabetes tipo 2.
- Las personas con antecedentes familiares de diabetes tipo 2 tienen más probabilidades de desarrollar diabetes.
- Hacer mucho ejercicio y evitar los alimentos procesados, además de consumir, a la vez, una dieta con bajo contenido de grasas y con muchas verduras y granos integrales pueden reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Los síntomas típicos de la diabetes incluyen sed excesiva, agotamiento, enfermedad o infecciones frecuentes, mala circulación (con hormigueo o entumecimiento de los pies o las manos), heridas que no cicatrizan, visión borrosa y pérdida de peso involuntaria. Muchas personas con diabetes tipo 2 no presentan síntomas, y la afección se descubre después de realizar análisis por otros problemas médicos o a través de pruebas de detección en las personas con alto riesgo de padecer diabetes tipo 2.

TRATAMIENTOS

- Siempre se requiere administrar insulina para tratar la diabetes tipo 1.
- Una buena nutrición, el ejercicio físico diario, dejar de fumar y el monitoreo del nivel de glucosa en sangre, junto con un monitoreo regular de la hemoglobina A_{1c} (una medida del control de glucosa en sangre a largo plazo) son los pilares del tratamiento de las diabetes tipo 1 y tipo 2.
- En la diabetes tipo 2 deben recetarse medicamentos orales si la dieta y el ejercicio no mejoran el control de la glucosa en sangre después de algunos meses. Existen varios tipos de medicamentos para tratar la diabetes tipo 2; el tratamiento se ajusta según las necesidades médicas de cada persona.
- Es posible que se requiera administrar insulina para la diabetes tipo 2 si la dieta, el ejercicio y los medicamentos orales no mejoran el control de la glucosa en sangre. Al igual que en la diabetes tipo 1, esto requiere un monitoreo cuidadoso del nivel de glucosa en sangre, a fin de evitar que se produzca hipoglucemia (niveles extremadamente bajos de glucosa en sangre) y de optimizar la administración de la insulina.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Diabetes Information Clearinghouse (Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes)
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Instituto Nacional de la Diabetes, las Enfermedades Digestivas y Renales) <http://www.niddk.nih.gov>
- American Diabetes Association (Asociación Estadounidense de la Diabetes) <http://www.diabetes.org>

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de *JAMA* anteriores, vaya al enlace Hoja para el paciente del sitio web de *JAMA* en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español. En el número del 18 de junio de 2008 se publicó una Hoja para el paciente sobre el peso y la diabetes; una sobre el embarazo y la diabetes en el número del 4 de junio de 2008; una sobre la insulina en el número del 10 de enero de 2007; y una sobre úlceras del pie diabético en el número del 12 de enero de 2005.

Fuentes: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, American Diabetes Association

Janet M. Torpy, MD, Writer

Robert M. Golub, 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 al 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 del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades llame al 312/464-0776.

JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES