



Diabetes tipo 2

Qué necesita saber

¿Sabía que muchas personas que tienen diabetes no lo saben?

Muchas personas no saben que tienen la enfermedad hasta que empiezan a tener problemas relacionados con la diabetes, como visión borrosa o problemas cardíacos. Si descubre en forma temprana que tiene diabetes, puede obtener tratamiento para evitar daños a su organismo.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección en la cual el nivel de glucosa (también llamada azúcar) en sangre es demasiado alto. La glucosa es una forma de azúcar que su organismo utiliza para obtener energía. Un nivel de glucosa en sangre demasiado alto puede dañar su organismo con el tiempo. La diabetes puede producir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales, ceguera, enfermedades dentales, amputaciones y otros problemas de salud graves.

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes. La diabetes tipo 2 ocurre porque el cuerpo no utiliza la hormona insulina correctamente. La insulina ayuda al organismo a absorber la glucosa y a usarla para obtener energía. Si su organismo no produce suficiente insulina o no la utiliza correctamente, usted tiene una afección conocida como resistencia a la insulina. La resistencia a la insulina requiere que el organismo produzca mayores niveles de insulina. Con el tiempo, el organismo no puede satisfacer la demanda adicional de insulina y se desarrolla la diabetes tipo 2.

Tiene mayor probabilidad de sufrir diabetes tipo 2 si

- tiene 45 años o más
- tiene sobrepeso
- no realiza actividad física
- su madre, su padre o alguno/a de sus hermanos/as tiene diabetes
- tiene presión arterial elevada o un nivel alto de colesterol (un tipo de grasa en sangre)
- tiene niveles anormales de HDL (colesterol bueno) o triglicéridos (otro tipo de grasa en sangre)
- tuvo diabetes gestacional, un tipo de diabetes que se desarrolla únicamente durante el embarazo, o dio a luz a un niño que pesaba más de 9 libras
- tiene prediabetes, lo cual significa que sus niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficiente como para considerarse diabetes
- es afroamericano, nativo de Alaska, indígena americano, asioamericano, hispano/latino o americano de las islas del pacífico
- tiene síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- tiene una erupción cutánea oscura y aterciopelada alrededor del cuello o las axilas
- tiene problemas de los vasos sanguíneos que afectan su corazón, su cerebro o sus piernas

¿Cómo puedo saber si tengo diabetes?

Su médico le puede realizar un análisis de sangre para saber si tiene diabetes. Algunas personas presentan signos de diabetes, como





estar particularmente sedientos, tener que orinar a menudo o sentirse cansados. Otros no muestran ningún signo.

¿Cómo puedo tratar mi diabetes?

Puede tratar su diabetes alcanzando sus objetivos de glucosa en sangre, presión sanguínea y colesterol. Hable con su médico para establecer valores objetivo de los tres parámetros y para saber cómo alcanzarlos. A continuación se muestran algunas formas de alcanzar dichos objetivos:

- Escoja su comida en forma inteligente. Escoja frutas, vegetales, productos de grano integral, pescado, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa. Aprenda cuándo y cuánto comer.
- Realice actividad física durante 30 a 60 minutos casi todos los días. Por ejemplo, puede realizar una caminata a paso ligero. Pase menos tiempo viendo televisión o usando la computadora. Dos veces a la semana, realice actividades para fortalecer los músculos y los huesos, como levantar pesas o hacer sentadillas.
- Alcance un peso saludable y manténgase en él. Escoger sus comidas en forma inteligente y realizar actividad puede ayudarlo a controlar su peso.
- Tome los medicamentos que se le indican y siga tomándolos, incluso luego de alcanzar sus objetivos.
- Pregunte a su médico si debe tomar una aspirina de dosis baja por día para prevenir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.
- Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes?

National Diabetes Education Program

1 Diabetes Way
Bethesda, MD 20814-9692
Teléfono: 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: ndep@mail.nih.gov
Internet: www.ndep.nih.gov
www.yourdiabetesinfo.org

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Teléfono: 1-800-860-8747
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

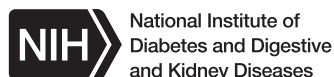
El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

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.

The NIDDK Awareness and Prevention Series
Materials for Community Health Fairs



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léala con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), o por Internet en www.diabetes.niddk.nih.gov. También puede encontrar y leer las publicaciones del NDIC disponibles en español en www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx.



NIH Publication No. 12-6129S
Julio 2012