

# ¿Qué es la diabetes? ¿Y cómo puedo controlarla?

La mayoría de la comida que comemos se convierte en glucosa, o azúcar, para que nuestro cuerpo la use como energía. El páncreas, un órgano cerca del estómago, produce una hormona llamada insulina para ayudar a que la glucosa entre dentro de las células del cuerpo. Cuando se tiene diabetes, el cuerpo o no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina tan bien como debería hacerlo, o las dos cosas. Eso hace que se acumule demasiada azúcar en la sangre.

La enfermedad tiene dos formas principales: tipo 1 y tipo 2. La tipo 2 es la más común. A menudo se asocia a la obesidad y a la falta de actividad física. Se manifiesta con más frecuencia en adultos de edad mediana o



mayores. La tipo 1, la diabetes juvenil, generalmente comienza a una edad temprana. Las personas con diabetes tipo 1 deben recibir insulina cada día para regular la glucosa (azúcar) en la sangre.

## ¿Estoy en riesgo?

La diabetes está en aumento. Eso se debe a que más gente tiene exceso de peso, no hace suficiente actividad física y está envejeciendo. Sin embargo, mucha gente más joven está desarrollando diabetes. Probablemente, eso es porque el exceso de peso y la falta de actividad física también están en aumento en ese grupo.

Las personas de varios grupos étnicos parecen estar más predispuestas a desarrollar la diabetes tipo 2:

- Los hispanos
- Los africano-americanos
- Los nativos americanos
- Los asiáticos (especialmente los asiáticos del sur)

## ¿Cómo puedo controlar mi riesgo?

La diabetes es un factor de riesgo principal para los ataques al cerebro y las enfermedades del corazón. Eso significa que puede ser tan serio como el fumar, el colesterol alto en sangre, la presión alta, la inactividad física o la obesidad. Si usted tiene diabetes, es muy importante hacerse chequeos con regularidad. Colabore estrechamente con su proveedor de

servicios de salud para manejar la diabetes y reducir cualquier otro factor de riesgo:

- Controle su peso y su colesterol en sangre con una dieta baja en grasa saturada y en colesterol. Haga actividad física por lo menos 30 minutos la mayoría o todos los días de la semana. También, si consume bebidas alcohólicas, no beba más de una copa por día si es mujer o dos si es hombre.

- 
- Baje su presión arterial si está demasiado alta. No fume, y evite el humo del tabaco de otros.
  - Ciertas medicinas pueden ayudarle a controlar la presión arterial, el colesterol y la

glucosa en sangre. Su médico le dirá si alguna es adecuada para usted. Si toma medicamentos, tómelos exactamente como se lo hayan indicado.

---

## ¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a la Asociación Americana del Corazón al 1-800-242-8721, o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-478-7653.
- Si usted tiene una enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, sus familiares también pueden tener más riesgo. Es muy importante que ellos hagan ahora cambios para reducir su riesgo.

---

## ¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya al médico. Por ejemplo:

*¿Se puede curar la diabetes?*

*¿Qué tipo de dieta me ayudaría más?*

*Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.*

©1997–2003, American Heart Association.  
What Is Diabetes? And How Can I Control It?

American Heart Association®   
Fighting Heart Disease and Stroke  
National Center  
7272 Greenville Avenue  
Dallas, Texas 75231-4596  
americanheart.org