



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

# Diabetes



María, una mujer de 25 años con diabetes tipo 1, quería tener hijos. El médico le dijo que antes de quedar embarazada, su nivel de glucosa (azúcar)

en sangre debía ser cercano al normal y debía controlarse los riñones, los ojos y la presión arterial. María comenzó a controlar muy de cerca la diabetes que padecía. Se medía la glucosa en sangre cuatro veces al día, comía alimentos sanos y comenzó a caminar mucho.

Cuando María quedó embarazada, pasaba mucho tiempo controlándose la diabetes. Su esfuerzo rindió sus frutos. Nueve meses después, dio a luz a una niña sana.



Rose tiene 55 años y da clases en una escuela secundaria de una reserva indígena americana en New Mexico. Tiene diabetes tipo 2 desde hace

casi 10 años. Cuando se enteró de que tenía diabetes, estaba excedida de peso y no hacía mucho ejercicio. Después de hablar con su médico, Rose comenzó con un programa de ejercicio. Bajó de peso y su nivel de glucosa en sangre comenzó a disminuir. También se sentía mejor. Ahora Rose da clases de ejercicio físico en su tiempo libre.

**P: ¿Qué es la diabetes?**

**R:** Diabetes significa que su nivel de glucosa (azúcar) en sangre es demasiado alto. La sangre siempre tiene algo de glucosa porque el cuerpo la utiliza para tener energía; es el combustible que lo mantiene en funcionamiento. Pero tener demasiada glucosa en la sangre no es bueno para la salud.

El cuerpo convierte en glucosa la mayor parte de los alimentos que usted consume. La sangre lleva la glucosa a las células de todo el cuerpo. La glucosa necesita insulina para ingresar en las células del cuerpo. La insulina es una hormona producida en el páncreas, un órgano ubicado cerca del estómago. El páncreas libera insulina en la sangre. La insulina ayuda a la glucosa de los alimentos a ingresar en las células corporales. Si el cuerpo no produce suficiente insulina o la insulina no actúa correctamente, la glucosa no puede ingresar en las células y, por lo tanto, permanece en la sangre. Esto hace que el nivel de glucosa en sangre sea elevado y se desarrolle la diabetes.

Si no se controla, la diabetes puede producir ceguera, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, amputaciones (por ejemplo, extirpación de un dedo del pie o de un pie) y daño en los nervios. En las mujeres, la diabetes puede provocar problemas durante el embarazo y aumentar las probabilidades de que el bebé nazca con defectos.

**P: ¿Qué es la prediabetes?**

**R:** Prediabetes significa que el nivel de glucosa en sangre es más alto de lo normal, pero inferior al intervalo de la diabetes. También significa que usted presenta riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

enfermedad cardíaca. Pero hay buenas noticias: se puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes e incluso regresar a niveles normales de glucosa en sangre con una pérdida moderada de peso y realizando actividad física moderada. Si le informan que tiene prediabetes, hágase otra prueba de nivel de glucosa en sangre en 1 o 2 años.

**P: ¿Cuáles son los diferentes tipos de diabetes?**

**R:** Los tres tipos principales de diabetes son:

- **Diabetes tipo 1:** se diagnostica comúnmente en niños y jóvenes, pero se trata de una enfermedad de por vida. Si tiene este tipo de diabetes, su cuerpo no produce insulina, así que debe recibirla todos los días. El tratamiento de la diabetes tipo 1 incluye recibir inyecciones de insulina o utilizar una bomba de insulina, comer alimentos sanos, realizar actividad física regularmente, tomar aspirina a diario (en muchos casos) y controlar la presión arterial y el colesterol.
- **Diabetes tipo 2:** es el tipo más común de diabetes; aproximadamente 9 de cada 10 personas con diabetes tienen diabetes tipo 2. Se puede desarrollar diabetes tipo 2 a cualquier edad, incluso durante la infancia. En la diabetes tipo 2, el cuerpo produce insulina, pero ésta no puede hacer su trabajo, por lo tanto la glucosa no ingresa en las células. El tratamiento incluye tomar medicamentos, comer alimentos sanos, realizar actividad física regularmente, tomar aspirina a diario (en muchos casos) controlar la presión

arterial y el colesterol. Si tiene diabetes tipo 2, por lo general el cuerpo produce cada vez menos insulina a medida que pasa el tiempo. Esto quiere decir que quizá deba tomar más medicamentos o comenzar a utilizar insulina para mantener la diabetes bien controlada.

- **Diabetes gestacional:** se produce durante el embarazo. Este tipo de diabetes se produce en 1 de cada 20 embarazos, aproximadamente. Durante el embarazo, el cuerpo produce hormonas que impiden que la insulina haga su trabajo. Para compensar este hecho, el cuerpo produce insulina adicional. Pero para algunas mujeres, esta insulina adicional no es suficiente, por eso desarrollan diabetes gestacional. La diabetes gestacional generalmente desaparece cuando finaliza el embarazo. Las mujeres que tuvieron diabetes gestacional tienen muchas probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

**P: ¿Quiénes desarrollan diabetes?**

**R:** Alrededor de 24 millones de estadounidenses tienen diabetes; de los cuales aproximadamente la mitad son mujeres. Hasta un 25% de esas personas no sabe que tienen diabetes.

La diabetes tipo 1 afecta a hombres y mujeres casi en la misma proporción, pero es más común en los de raza blanca que en otros grupos étnicos.

La diabetes tipo 2 es más común en personas de mayor edad, principalmente en aquellos que tienen sobrepeso. Es más común en afroamericanos, hispanoamericanos/latinos e indígenas americanos.



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

**P: ¿Qué provoca diabetes?**

**R:** Diabetes tipo 1 y 2: todavía no se conocen las causas precisas de ambos tipos de diabetes. En los dos tipos, existen factores genéticos que posibilitan el desarrollo de la diabetes. Pero también es necesario que haya algo en el medio ambiente de la persona que desencadene la aparición de la diabetes. En el caso de la diabetes tipo 1, se desconocen esos desencadenantes ambientales. En el caso de la diabetes tipo 2, también se desconoce la causa precisa, pero está claro que el exceso de peso ayuda a desencadenar la enfermedad. La mayoría de las personas que desarrollan diabetes tipo 2 tienen sobrepeso.

**Diabetes gestacional:** el cambio hormonal y el aumento de peso forman parte de un embarazo saludable, pero esos cambios dificultan que el cuerpo pueda satisfacer las necesidades de insulina. Cuando sucede eso, el cuerpo no obtiene la energía que necesita de los alimentos que usted consume.

**P: ¿Tengo riesgo de desarrollar diabetes?**

**R:** Los factores de riesgo de la diabetes tipo 1 se desconocen. Las cosas que pueden ponerlo en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 incluyen:

- **La edad:** ser mayor de 45 años
- **El sobrepeso o la obesidad**
- **Los antecedentes familiares:** que su madre, su padre o sus hermanos tengan diabetes
- **La raza/origen étnico:** si su familia es de origen afroamericano, indígena americano/nativo de Alaska, hispanoamericano/latino, asiático-americano/nativo de las islas del Pacífico y nativo de Hawai

- **Tener un bebé con un peso al nacer superior a 9 libras**
- **Tener diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)**
- **La hipertensión:** 140/90 mmHg o más. Ambas cifras son importantes. Si una o ambas cifras suelen ser elevadas, usted tiene hipertensión
- **El colesterol alto:** el colesterol total es superior a 240 mg/dL
- **La inactividad:** hacer ejercicio menos de 3 veces a la semana
- **Resultados anormales en un análisis anterior de diabetes**
- **Tener otras enfermedades relacionadas con problemas para el uso de insulina, como síndrome de ovarios poliquísticos (Polycystic Ovarian Syndrome, PCOS)**
- **Tener antecedentes de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular**

**P: ¿Debo hacerme un análisis de diabetes?**

**R:** Si tiene al menos 45 años de edad, debería hacerse un análisis de diabetes y, luego, volver a realizarlo cada 3 años. Si tiene 45 años de edad o más y tiene sobrepeso (calcule su índice de masa corporal) debería hacerse el análisis con mayor frecuencia. Si es menor de 45 años de edad, tiene sobrepeso y tiene uno o más de los factores de riesgo enumerados en “¿Tengo riesgo de desarrollar diabetes?” debe hacerse el análisis ahora. Pídale a su médico que le haga un análisis de glucosa en sangre en ayunas o una prueba de tolerancia oral a la glucosa. El médico le informará si tiene un nivel normal de glucosa en sangre (azúcar en sangre), prediabetes o diabetes.



<http://www.womenshealth.gov>

**1-800-994-9662**

**TDD: 1-888-220-5446**

**P: ¿Cuáles son los signos de la diabetes?**

- R:**
- tener mucha sed
  - orinar mucho
  - tener mucha hambre
  - sentirse muy cansado
  - bajar de peso sin intentarlo
  - tener úlceras que tardan en curarse
  - tener piel seca y que genera picazón
  - perder sensibilidad en pies y manos o sensación de hormigueo
  - visión borrosa
  - tener más infecciones de lo habitual.

Si tiene alguno de estos signos, consulte a su médico.

**P: ¿Cómo puedo cuidarme si tengo diabetes?**

**R:** Muchas personas que tienen diabetes viven una vida sana y plena. Si sigue las instrucciones de su médico y se alimenta correctamente, usted también podrá hacerlo. Estas son las cosas que deberá hacer para mantener la diabetes bajo control.

- **Respetar el plan de alimentación** — comer muchos alimentos integrales, frutas y verduras.
- **Mantenerse en movimiento** — haciendo lo siguiente todas las semanas, se obtienen beneficios para la salud:
  - 2 horas y media de actividad física aeróbica de intensidad moderada
  - 1 hora y cuarto de actividad física aeróbica de alta intensidad

## PREGUNTAS FRECUENTES

o

- Una combinación de actividad física aeróbica moderada y vigorosa

y

- Actividades de fortalecimiento muscular 3 veces por semana
- **Evaluar la glucosa en sangre** — llevar un control de los niveles de glucosa en sangre y hablar con el médico sobre formas de mantener los niveles establecidos. Muchas mujeres cuentan que sus niveles de glucosa en sangre aumentan o disminuyen cuando están por tener el período menstrual. Si está atravesando la menopausia, quizás también note que los niveles de glucosa en sangre aumentan y disminuyen.
- Tome los medicamentos para la diabetes tal como le indique el médico.

Hable con el médico sobre otras cosas que puede hacer para cuidarse bien. Ocuparse de la diabetes puede ayudar a prevenir problemas graves en ojos, riñones, nervios, encías y dientes, y vasos sanguíneos.

**P: ¿Cómo puedo cuidarme si tengo diabetes gestacional?**

- R:** El cuidado de la diabetes gestacional es muy similar al cuidado de otros tipos de diabetes. Pero puede generar algo de temor si está embarazada y además tiene una nueva enfermedad de la que debe ocuparse. No se preocupe. Muchas mujeres que tuvieron diabetes gestacional tuvieron bebés sanos. Estas son las cosas que deberá hacer:
- **Respetar su plan de alimentación** — se reunirá con un nutricionista o un instructor sobre diabetes que le



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

ayudará a diseñar un plan de alimentación lleno de alimentos sanos para usted y el bebé. Se le recomendará que:

- limite los dulces
- coma a menudo: tres comidas pequeñas y entre una y tres pequeñas meriendas por día
- tenga cuidado con los hidratos de carbono que consume; su plan de alimentación le indicará cuándo debe comer hidratos de carbono y cuánto debe comer en cada comida o merienda
- coma muchos alimentos integrales, frutas y verduras
- **Mantenerse en movimiento** — intente estar activo durante al menos 2 horas y media por semana. Si ya está activo, su médico puede ayudarlo a confeccionar un plan de actividad física para el embarazo. Si no hace actividad, hable con su médico. El médico puede sugerirle actividades, como nadar o caminar, para ayudarlo a mantener la glucosa en sangre controlada.
- **Controlar el nivel de glucosa en sangre** — es posible que el médico le pida que use un pequeño dispositivo llamado medidor de glucosa en sangre para controlar los niveles de glucosa en sangre. Se le mostrará cómo utilizar el medidor para controlar la glucosa en sangre. El equipo de tratamiento de la diabetes le indicará cuál es su rango objetivo de glucosa en sangre, con qué frecuencia debe controlar el nivel de glucosa en sangre y qué debe hacer si los valores no son los apropiados.

En la siguiente tabla se muestran los valores objetivo de glucosa en sangre

## PREGUNTAS FRECUENTES

para la mayoría de las mujeres que tienen diabetes gestacional. Hable con el equipo de atención médica para saber si estos valores objetivo son adecuados para usted.

Valores objetivo de glucosa en sangre para la mayoría de las mujeres con diabetes gestacional	
<b>Al levantarse</b>	por debajo de 95 mg/dL
<b>1 hora después de una comida</b>	por debajo de 140 mg/dL
<b>2 horas después de una comida</b>	por debajo de 120 mg/dL

- Cada vez que mida el nivel de glucosa en sangre, anote los resultados en un cuadernillo de registro. Lleve el cuadernillo con usted cuando visite a su equipo de atención médica. Si los resultados están fuera del rango con frecuencia, el equipo de atención médica le sugerirá maneras para alcanzar los valores objetivo.
- Tome los medicamentos para la diabetes tal como le indique el médico. Quizás necesite insulina para mantener la glucosa en sangre en el nivel adecuado. Si es así, el equipo de atención médica le indicará cómo debe administrarse las inyecciones de insulina. La insulina no le hará daño al bebé, ya que no puede pasar de su torrente sanguíneo al del bebé.

**P: ¿Existe una cura para la diabetes?**

**R:** En este momento no existe ninguna cura para la diabetes, pero se están realizando muchas investigaciones con el objetivo de encontrar curas para la diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2. Se están estudiando muchos métodos diferentes



<http://www.womenshealth.gov>

**1-800-994-9662**

**TDD: 1-888-220-5446**

para curar la diabetes y se están haciendo avances.

**P: ¿Hay algo que yo pueda hacer para prevenir la diabetes tipo 2?**

**R:** Sí. La mejor manera de prevenir la diabetes es realizar algunos cambios en el estilo de vida.

- **Mantenga un peso saludable.**

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de desarrollar diabetes. Calcule el índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI) para saber si su peso es saludable. Si tiene sobrepeso, comience a hacer pequeños cambios en sus hábitos alimentarios incorporando más alimentos integrales, frutas y hortalizas. Comience a hacer más ejercicio, aunque lo único que pueda hacer por el momento sea caminar unos minutos. Si no sabe bien por dónde comenzar, consulte a su médico. Está comprobado que hasta una pérdida de peso relativamente pequeña (entre 10 y 15 libras) retrasa e incluso previene la aparición de la diabetes tipo 2.

- **Consuma alimentos sanos**

- Coma muchos alimentos integrales (como panes integrales o de centeno, cereales de granos enteros o arroz integral), frutas y hortalizas.
- Elija alimentos con bajo contenido de grasas y de colesterol. Lea las etiquetas de los alimentos. Si consume 2,000 calorías por día, no debe comer más de 56 gramos de grasa por día.

- Si bebe alcohol, limite la ingesta a no más de 1 o dos bebidas (una cerveza de 12 onzas, un vaso de vino de 5 onzas o una copita de 1.5 onzas de licores fuertes) por día.

- **Manténgase en movimiento.**

Haciendo lo siguiente todas las semanas, se obtienen beneficios para la salud:

- 2 horas y media de actividad física aeróbica de intensidad moderada
- o
- 1 hora y cuarto de actividad física aeróbica de alta intensidad
- o
- Una combinación de actividad física aeróbica moderada y vigorosa
- o
- Actividades de fortalecimiento muscular 3 veces por semana

Éstas son algunas sugerencias para incorporar actividad física:

- Suba por la escalera en lugar de usar el elevador.
- Haga una caminata a paso rápido durante su horario de almuerzo.
- Estacione al final del estacionamiento y camine.
- Bájese del autobús o del subterráneo unas estaciones antes y camine el resto del trayecto.
- Camine o ande en bicicleta cuando pueda. ■



<http://www.womenshealth.gov>

**1-800-994-9662**

**TDD: 1-888-220-5446**

## *Para obtener más información*

Para obtener más información sobre la diabetes, llame a [womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) al 1-800-994-9662 o comuníquese con las siguientes entidades:

**National Diabetes Information Clearinghouse, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Centro Nacional de Intercambio de Información sobre la Diabetes del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y del Riñón)**

Número telefónico: 1-800-860-8747  
Dirección en Internet: <http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm>

**National Diabetes Education Program (Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes)**

Número telefónico: 888-693-6337 (para solicitar publicaciones)  
Dirección en Internet: <http://ndep.nih.gov>

**Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)**

Número telefónico: 1-800-232-4636  
Dirección en Internet: <http://www.cdc.gov/diabetes/>

**American Diabetes Association (Asociación Estadounidense de la Diabetes)**

Número telefónico: 1-800-342-2383  
Dirección en Internet: <http://www.diabetes.org>

**Juvenile Diabetes Foundation International (Fundación Internacional sobre la Diabetes Juvenil)**

Número telefónico: 1-800-533-2873  
Dirección en Internet: <http://www.jdf.org>

Todo el material contenido en las Preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina para la Salud de la Mujer. Se agradecerá citar la fuente.

Contenido revisado el 27 de febrero de 2009.