

# Diabetes: Preguntas mas comun

Una persona recién diagnosticada con diabetes necesita aprender mucha información rápidamente para mejor entender y manejar la enfermedad. Aquí tiene respuestas a algunas preguntas comunes sobre diabetes que pueden tranquilizarlo.

## **¿Qué es diabetes?**

Diabetes mellitus, el nombre completo de la enfermedad, es una condición en la cual el cuerpo no produce insulina suficiente o no puede usarla de modo apropiado. La insulina es una hormona que le permite a las células convertir azúcar, comidas féculas y otras comidas en energía. Con diabetes, el azúcar sanguíneo está a niveles anormalmente altos porque las células no absorben suficiente insulina .

## **¿Cuáles son los distintos tipos de diabetes?**

Con la diabetes tipo 1, el cuerpo no puede producir insulina. Los pacientes deben inyectarse con insulina diariamente para mantenerse vivos. Con el tipo 2, el más común, el cuerpo no produce insulina suficiente o no puede usarla de modo apropiado. La diabetes durante el embarazo que ocurre en alrededor del 4 por ciento de los embarazos, es una enfermedad temporaria. Pero mujeres que la han tenido tienen mayor riesgo para desarrollar la diabetes del tipo 2. La mayoría de la gente que desarrolla la diabetes del tipo 2 primero tiene una condición llamada pre-diabetes, con la cual los niveles de glucosa en la sangre son mayores al nivel normal pero no suficientemente altos para ser diagnosticados como una diabetes plena.

## **¿Quién padece de diabetes?**

El tipo 1 suele comenzar durante la niñez o la adolescencia. El tipo 2, que representa el 90 a 95 por ciento de los casos de diabetes, es más común en gente mayor de 40. No obstante, los casos se están haciendo más frecuentes en grupos de gente más joven y ya no se considera como una enfermedad únicamente padecida por adultos. Ciertos grupos étnicos: los afroamericanos, los hispanos no blancos, asiáticos, gente de las islas del Pacífico, y los americanos indígenas son más propensos a la diabetes de tipo 2 que la gente blanca caucásica. La gente blanca caucásica tiene un índice mayor para el tipo 1. Los factores de riesgo para el tipo 2 incluyen estar con sobrepeso, tener una herencia familiar de diabetes y falta de ejercicio. La herencia familiar también es un factor con el tipo 1 .

## **¿Qué pasa si la diabetes no se controla?**

Las complicaciones incluyen la ceguera, enfermedades renales, enfermedades de los nervios y amputación, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

## **¿Cuán grande es la diabetes como problema de salud público?**

Se calcula que 23.8 millones de americanos padecen de diabetes. Alrededor de 7 millones de estas personas no saben todavía que tienen la enfermedad. La diabetes es responsable por 230.000 muertes cada año, como causa identificada o por complicaciones. La cantidad de casos de diabetes de tipo 2 están aumentando rápidamente porque está envejeciendo la población y por el estilo de vida sedentario creciente entre la población americana. También, se calcula que 79 millones de personas en Ee. Uu. tienen la pre-diabetes.

## **¿Cuál es el tratamiento para la diabetes?**

El tratamiento busca mantener los niveles de glucosa sanguínea cerca al nivel normal y el auto-regularse tiene un papel crucial. La diabetes del tipo 1 requiere un régimen estricto que típicamente incluye una dieta planeada cuidadosamente, actividad física, probarse los niveles de glucosa sanguínea varias veces al día, y varias inyecciones de insulina. El tratamiento para el tipo 2 de diabetes incluye controlar la dieta, el ejercicio, pruebas de la glucosa sanguínea y frecuentemente tomar medicamentos administrados por vía oral y/o insulina.

## **¿Se puede prevenir la diabetes?**

Hay estudios que han encontrado que el ejercicio habitual puede reducir el riesgo de desarrollar la diabetes del tipo 2, que también parece estar asociada con la obesidad.

## **¿Hay alguna cura para la diabetes?**

No la hay, pero los científicos están trabajando en varios enfoques que quizá produzcan una cura, incluyendo trasplantes de páncreas, trasplantes de células isletas (que producen insulina), el desarrollo de páncreas artificiales y la manipulación genética .