

Diabetes



La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por un alto nivel de glucosa y es el resultado de defectos en la capacidad del cuerpo para producir o utilizar la insulina.

¿Sabía usted?

- La diabetes es la principal causa de insuficiencia renal, amputación de las extremidades inferiores y ceguera en los adultos.
- El sobrepeso es uno de los principales factores de riesgo. También influyen los antecedentes familiares y la edad.
- La alimentación es importante en el manejo de la diabetes. Controlar las porciones es fundamental para mantener los niveles de azúcar estables.

¿Qué es la insulina?

Es una hormona producida por el páncreas. Permite que el azúcar en la sangre entre en las células del cuerpo como fuente de energía. Sin insulina, el azúcar en la sangre no puede entrar a las células, lo que provoca que se acumule en el torrente sanguíneo y cause daños, complicaciones y síntomas como consecuencia.

Tipos de diabetes

- **Tipo 1**- El páncreas no produce insulina o produce muy poca. Generalmente, se diagnostica en niños, adolescentes y adultos jóvenes. Las personas deben recibir insulina todos los días.
- **Tipo 2**- Las células no responden de manera normal a la insulina. Mayormente, aparece en personas de más de 35 años, aunque también puede diagnosticarse en personas más jóvenes
- **Gestacional**- Se diagnostica en embarazadas que, antes de quedar embarazadas, no habían tenido diabetes. Generalmente desaparece luego del nacimiento del bebé.

Síntomas	tipo 1	tipo 2
Constante necesidad de orinar	x	x
Sed inusual	x	
Aumento del hambre	x	x
Pérdida inusual de peso	x	x
Cambios en el estado de ánimo	x	
Infecciones frecuentes		x
Visión borrosa		x
Llagas que tardan en sanar		x
Hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies		x

*Si usted presenta uno o más de estos síntomas relacionados con la diabetes, consulte con su médico.

Factores de riesgo de la diabetes gestacional

La diabetes gestacional no presenta síntomas. Como medida de prevención, se realiza una prueba de glucosa entre las semanas 24 y 28 del embarazo. Algunos de los factores de riesgo son los siguientes:

- Sobrepeso u obesidad
- Antecedentes familiares de diabetes
- Poca actividad física
- Diabetes gestacional en un embarazo anterior
- Haber dado a luz un bebé de más de 9 libras.
- Síndrome de ovario poliquístico.

Prediabetes e Hipoglucemia

La prediabetes ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficientemente altos para un diagnóstico.



Si tiene prediabetes, aún está a tiempo de hacer cambios en su estilo de vida para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2. La hipoglucemia se diagnostica cuando los niveles de azúcar en sangre están por debajo de los 70 mg/dL. Esto se considera bajo, y requiere tratamiento inmediato. Mantener un horario habitual para sus comidas y no saltarlas puede ayudar a evitar que el azúcar en la sangre disminuya.

Pruebas diagnósticas

•**A1C:** mide el nivel promedio de azúcar en la sangre de los 2 o 3 meses anteriores.

•**Azúcar en la sangre en ayunas:** mide el nivel de azúcar en la sangre en ayunas (antes de comer) en la mañana.



•**Prueba de tolerancia a la glucosa oral:** mide sus niveles antes y después de beber un líquido que contiene glucosa. Se realiza en ayunas y le revisarán los niveles periódicamente durante 2 horas.

•**Prueba de azúcar en la sangre no programada:** mide su nivel de glucosa al momento de hacerse la prueba. No es necesario estar en ayunas antes de realizarla.

Complicaciones

El tratamiento adecuado y los cambios en el estilo de vida recomendados pueden prevenir o retrasar la aparición de complicaciones, que incluyen:

- Enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos
- Enfermedad renal
- Daño a los nervios
- Apnea del sueño
- Enfermedades bucales
- Pérdida auditiva
- Pérdida de visión
- Complicaciones en el embarazo

Prevención

Al momento, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir. Sin embargo, la diabetes tipo 2 y la diabetes gestacional se pueden prevenir mediante algunos cambios en el estilo de vida, como:

- Alimentación saludable
- Realizarse las pruebas preventivas
- Realizar actividad física
- Mantener un peso saludable



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias:

https://www.cdc.gov/diabetes/es/about/acerca-de-la-diabetes.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007562.htm>

<https://medlineplus.gov/spanish/diabetes.html#:~:text=La%20diabetes%2C%20tambi%C3%A9n%20conocida%20como,de%20los%20alimentos%20que%20consume.>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en diciembre 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.