



Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades  
Salvamos vidas. Protegemos a la gente.

USC ANNENBERG SCHOOL FOR COMMUNICATION AND JOURNALISM

**HOLLYWOOD**  
**HEALTH & SOCIETY**

## Diabetes

### ¿Cuál es el problema?

La mayor parte de los alimentos que ingerimos se convierte en glucosa (azúcar) que nuestro cuerpo utiliza como energía. La insulina ayuda a que la glucosa se introduzca en las células corporales. Cuando se tiene diabetes, el cuerpo no genera una cantidad suficiente de insulina o no la utiliza adecuadamente. Los tipos de diabetes más comunes son la diabetes tipo 1, tipo 2 y gestacional (que se produce durante el embarazo). La diabetes tipo 2 afecta al 90 %-95 % de las personas diabéticas y generalmente aparece después de los 40 años. La diabetes tipo 1 afecta al 5 %-10 % de los diabéticos y suele presentarse en la niñez o la adolescencia. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina para sobrevivir. La diabetes gestacional se desarrolla en entre el 2.5 % y el 4 % de las mujeres embarazadas. Las personas con diabetes pueden **tener** algunos o ninguno de los siguientes síntomas: necesidad de orinar con frecuencia, sed excesiva, pérdida de peso inexplicable, hambre excesiva, visión borrosa, hormigueo o adormecimiento de las manos o los pies, fatiga recurrente, piel muy seca, llagas de curación lenta o aparición de infecciones con mayor frecuencia de lo normal.

Si no se trata correctamente, la diabetes puede afectar gravemente la calidad de vida de las personas. Algunas de las complicaciones de la diabetes (muchas de las cuales son prevenibles) son: enfermedades cardíacas, derrame cerebral, insuficiencia renal, amputaciones de pies o piernas, daño en los nervios y complicaciones en el embarazo.

### ¿Quiénes corren riesgos?

Cerca de 17 millones de estadounidenses (o el 6.2 % de la población) tiene diabetes; de ellos, aproximadamente un tercio no sabe que tiene la enfermedad. Los factores de riesgo para la diabetes son, entre otros, enfermedad autoinmunitaria, predisposición genética y factores ambientales. “Prediabetes” es un nuevo término para la afección que las personas tienen antes de recibir un diagnóstico de diabetes. Quienes desarrollan diabetes no pasan directamente de tener resultados normales de glucosa en sangre a

resultados indicativos de diabetes tipo 2. La gran mayoría atraviesa una etapa llamada “alteración de la tolerancia a la glucosa” o “alteración de la glucosa en ayunas”, afecciones en las que el nivel de glucosa en sangre es elevado, pero no es lo suficientemente alto para clasificarse como diabetes. La diabetes tipo 2 suele ser más frecuente en personas de mayor edad, obesas, con antecedentes familiares de diabetes, que han tenido diabetes gestacional (entre el 5 % y el 10 % de las mujeres que tienen diabetes gestacional desarrollan diabetes tipo 2 después del embarazo), que no realizan actividad física y que pertenecen a un determinado grupo étnico o raza. Los afroamericanos, los latinos/hispanos, los indígenas americanos, los nativos de Alaska, algunos estadounidenses de origen asiático y algunos nativos de las islas del Pacífico tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. A la diabetes tipo 2 se la solía llamar “diabetes del adulto, pero actualmente una cantidad cada vez mayor de niños y adolescentes reciben un diagnóstico de esta enfermedad.

### **¿Puede evitarse?**

Varios estudios de investigación nacionales e internacionales han demostrado que, si se producen cambios en el estilo de vida, se puede prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 en los adultos con alto riesgo. En la actualidad no existen métodos conocidos que prevengan la diabetes tipo 1; sin embargo, se están realizando varios estudios clínicos.

Las personas con diabetes deben comprometerse a la autogestión de su enfermedad y a recibir atención médica en forma regular de por vida. El tratamiento de la diabetes tiene como objetivo mantener el nivel de glucosa dentro de los rangos normales en todo momento. Para ello, las personas diabéticas deben mantener el equilibrio en tres aspectos importantes: los alimentos y bebidas que ingieren, la actividad física que realizan y los medicamentos para la diabetes que toman (si el médico les receta píldoras para la diabetes o insulina). Como parte de la autogestión de la enfermedad, las personas con diabetes suelen aprender a controlar el nivel de glucosa en sangre en su hogar con un glucómetro. Para quienes tienen diabetes y presión arterial elevada, es muy importante controlar también la presión arterial.

El tratamiento debe ser personalizado y atender los problemas médicos, emocionales, culturales y de estilo de vida. Algunos de los posibles obstáculos para el tratamiento y los servicios de prevención son la falta de recursos financieros, las barreras de idioma, el acceso limitado a transporte, la falta de actividad física debido a que se vive en un vecindario poco seguro y la falta de opciones de alimentos saludables. Las comunidades pueden superar estos obstáculos acudiendo a trabajadores de la salud comunitarios (también llamados promotores de salud, líderes de salud [*lay health advisors*], promotores sociales y educadores entre pares) para que establezcan lazos

de comunicación entre los miembros de la comunidad y los sistemas de atención de la salud. Los trabajadores de la salud comunitarios comunican y modelan opciones de estilo de vida saludables de maneras apropiadas desde el punto de vista lingüístico y cultural.

### **En resumen**

- Los síntomas de la diabetes pueden incluir: necesidad de orinar con frecuencia, sed excesiva, pérdida de peso inexplicable, hambre excesiva, visión borrosa, hormigueo o adormecimiento de las manos o los pies, fatiga recurrente, piel muy seca, llagas de curación lenta o aparición de infecciones con mayor frecuencia de lo normal.
- Si tiene cualquiera de los síntomas de diabetes o cualquiera de los factores de riesgo de diabetes, debe consultar a un médico.
- Las personas con diabetes pueden prevenir o retrasar muchos problemas como enfermedades oculares, enfermedad renal, enfermedades cardíacas, daños en los nervios y problemas graves en los pies si mantienen su nivel de glucosa en sangre próximos al rango normal.

### **Ejemplos de casos**

#### **Problema**

Mientras está pescando, Juan nota que necesita orinar con frecuencia y que tiene sed todo el tiempo. Además, tiene más hambre de lo habitual y, aunque come más de lo normal, ha perdido 15 libras recientemente. Tiene visión borrosa y siente los pies adormecidos. Juan sabe que su madre tuvo síntomas similares antes de que le diagnosticaran diabetes, y también recuerda a su tío, a quien se le amputó un pie y quedó ciego por la diabetes antes de que dicha enfermedad se cobrara su vida. Juan conoce a muchas personas en su vecindario con diabetes; todo esto le asusta y comprende que debe consultar a un médico. Su médico de familia le realiza análisis de sangre y le informa a Juan que tiene diabetes. Juan comienza a trabajar junto a su médico para hacer un seguimiento de su nivel de glucosa, mantener una dieta saludable y realizar ejercicio regularmente.

#### **Prevención**

Keesha es maestra y tiene 2 niños pequeños. Durante su último embarazo, se le diagnosticó diabetes gestacional. El educador de diabetes le explicó que la diabetes gestacional aumenta el riesgo de desarrollar “alteración de la tolerancia a la glucosa”, una afección que con frecuencia antecede a la diabetes tipo 2. El educador de diabetes

también le indicó que podría reducir el riesgo al realizar actividad física y mantener un peso saludable. A Keesha le resultó difícil hacer estas dos cosas, ya que llevaba una vida muy ajetreada. Con los años, Keesha continuó aumentando de peso y nunca estableció un programa de actividad física regular que pudiera mantener. Diez años más tarde, en un examen físico anual, el médico descubrió que Keesha tenía alteración de la tolerancia a la glucosa, es decir, prediabetes. El médico le informó que corría el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y le aconsejó que bajara de peso. Keesha comenzó a caminar 30 minutos al día, 5 días a la semana. Además, redujo su consumo de alimentos con grasa y comenzó a comer más verduras y frutas. En su siguiente examen físico anual, Keesha había bajado 7 libras de peso y su nivel de glucosa en sangre estaba dentro del rango normal.

¿Es usted escritor o productor que está trabajando en un proyecto para cine o televisión en la actualidad? Comuníquese con el programa para recibir asistencia técnica.