



# La diabetes tipo 2

Más de 37 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes (cerca de 1 en cada 10), y aproximadamente del 90 al 95% de ellos no sabe que tiene la diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 generalmente aparece en personas de más de 45 años, pero está apareciendo cada vez más en los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes.



## Causas

El páncreas produce una hormona llamada insulina, que actúa como una llave que permite que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo para que estas la usen como energía. Si usted tiene diabetes tipo 2, las células no responden de manera normal a la insulina; a esto se lo llama [resistencia a la insulina](#). Para tratar de hacer que las células respondan, el páncreas produce más insulina, pero no podrá mantener el ritmo y los niveles de azúcar en su sangre subirán, lo cual crea las condiciones propicias para la [prediabetes](#) y la diabetes tipo 2. Tener niveles altos de azúcar en la sangre es dañino para el cuerpo y puede causar otros problemas de salud graves, como [enfermedad del corazón](#), [pérdida de la visión](#) y [enfermedad de los riñones](#).

## Síntomas y factores de riesgo

Los [síntomas](#) de la diabetes tipo 2 generalmente van apareciendo a lo largo de varios años y pueden estar presentes durante mucho tiempo sin que se noten (a veces no habrá ningún síntoma notorio). Y debido a que los síntomas pueden ser difíciles de identificar, es importante saber cuáles son los [factores de riesgo](#) y que vea a su médico para que le haga un análisis de sangre si tiene alguno.

## Detección

Puede averiguar si tiene diabetes con un [sencillo análisis de sangre](#). Si le revisaron el nivel de azúcar en la sangre en una feria de salud o en una farmacia, haga seguimiento en un centro médico o el consultorio de su médico para verificar que esos resultados hayan sido correctos.

## Manejo

A diferencia de la forma en que se manejan muchas otras afecciones, será principalmente usted quien maneja la diabetes con la ayuda de su equipo de atención médica (que incluye a su médico de atención primaria, médico de los pies, dentista, médico de los ojos, nutricionista dietista certificado, educadora sobre la diabetes y farmacéutico), su familia y otras personas importantes de su vida. El manejo de la diabetes puede ser un desafío, pero todo lo que haga para mejorar la salud ¡vale la pena!

Es posible que pueda [manejar la diabetes tipo 2](#) con una alimentación saludable y con actividad física o que su médico le recete insulina, otro medicamento inyectable o medicamentos orales para la diabetes para ayudarlo a controlar los niveles de azúcar en la sangre y evitar las [complicaciones](#). Si se inyecta insulina o toma otros medicamentos, aún necesitará alimentarse de manera saludable y hacer actividad física. También es importante que mantenga la presión arterial y el colesterol bajo control y que se haga las pruebas necesarias de detección.

Deberá [revisarse el nivel de azúcar en la sangre](#) regularmente. Pregúntele al médico con qué frecuencia se los debe revisar y cuáles son los valores en los que deben estar. Mantener los niveles de azúcar en la sangre lo más cercanos posible a los valores objetivo lo ayudará a prevenir o retrasar las [complicaciones](#) relacionadas con la diabetes.

El estrés es parte de la vida, pero puede hacer que sea más difícil manejar la diabetes, por ejemplo, controlar los niveles de azúcar en la sangre y ocuparse de los cuidados diarios que requiere la diabetes. Hacer actividad física regularmente, dormir lo suficiente y hacer ejercicios de relajación puede ayudar. Hable con su médico o educador sobre la diabetes acerca de estas y otras maneras de manejar el estrés.

Haga citas regulares con su equipo de atención médica para estar seguro de estar siguiendo adecuadamente el plan de tratamiento y para que lo ayuden con nuevas ideas y estrategias si las necesita.

Ya sea que acaba de recibir el diagnóstico de diabetes o que la haya tenido por un tiempo, reunirse con un educador sobre la diabetes es una muy buena manera de obtener apoyo y orientación para saber:

- Cómo crear un plan de alimentación saludable y de actividad física.
- Cómo revisarse los niveles de azúcar en la sangre y llevar un registro de los resultados.
- Cómo reconocer los signos de que sus niveles de azúcar en la sangre están altos o bajos y qué hacer al respecto.
- Si necesita insulina, cómo administrársela con una jeringa, pluma o bomba.
- Cómo revisarse los pies, la piel y los ojos a fin de detectar los problemas temprano.
- Cómo comprar suministros para la diabetes y guardarlos adecuadamente.
- Cómo manejar el estrés y ocuparse de los cuidados diarios que requiere la diabetes.

Pregúntele al médico acerca de la [educación sobre el automanejo de la diabetes](#) y pídale que le recomiende un educador sobre la diabetes, o busque en el [directorio nacional](#) de la Asociación Estadounidense de Educadores sobre la Diabetes para ver una lista de los educadores en su comunidad.

## La diabetes tipo 2 y los jóvenes

Las tasas de obesidad infantil están aumentando, y también están aumentando las tasas de diabetes tipo 2 en los jóvenes. Más del 75 % de los niños con diabetes tipo 2 tienen un pariente cercano que también la tiene. Pero no siempre es solo por la relación familiar, a veces puede también ser porque comparten ciertas costumbres que pueden aumentar el riesgo. Los padres pueden ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 si hacen un plan para toda la familia, que incluya:

- Beber más agua y menos bebidas azucaradas.
- Comer más frutas y verduras.
- Preparar sus alimentos preferidos de manera más saludable.
- Hacer que la actividad física sea más divertida.

Los cambios de estilo de vida saludables se convierten más fácilmente en hábitos cuando todos los hacen juntos. Averigüe más sobre [cómo prevenir la diabetes tipo 2 en los niños](#).

## Comuníquese con otras personas

Participe en las comunidades en línea sobre la diabetes para que le den ánimo, ideas y apoyo. La [página de la comunidad](#) [PDF - 1.34MB] de la Asociación Americana de la Diabetes y la [Comunidad en Internet de la Diabetes](#) de la Asociación Estadounidense de Educadores sobre la Diabetes son muy buenas maneras de ponerse en contacto con otras personas que están pasando por lo mismo.

### Aprenda más

- [Vivir con diabetes](#)
- [Educación y apoyo](#)
- [Cómo controlar la diabetes: Cobertura y recursos de Medicare \[PDF - 6 MB\]](#)

Esta página fue revisada: el 23 de noviembre del 2021