



¿Qué es la diabetes tipo 1?

Si tienes diabetes tipo 1, tu páncreas no produce insulina o produce muy poca. La insulina es una hormona que ayuda a que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo, donde se puede usar como fuente de energía. Sin insulina, el azúcar en la sangre no puede entrar a las células y se acumula en el torrente sanguíneo. Tener niveles altos de azúcar en la sangre es dañino para el cuerpo y causa muchos de los síntomas y las complicaciones de la diabetes.

La diabetes tipo 1 (que antes se llamaba diabetes insulino dependiente o diabetes juvenil) generalmente se diagnostica en los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes, pero puede presentarse en personas de cualquier edad.

La diabetes tipo 1 es menos común que la [diabetes tipo 2](#); la tienen aproximadamente entre el 5 y el 10 % de las personas con diabetes. En la actualidad, nadie sabe cómo prevenir la diabetes tipo 1; sin embargo, esta enfermedad se puede manejar al seguir las recomendaciones del médico para llevar un estilo de vida saludable, manejar los niveles de azúcar en la sangre, hacerse chequeos regularmente y conseguir [educación y apoyo para el automanejo de la diabetes](#).



Las personas de todas las edades pueden presentar diabetes tipo 1.

Para padres

Si su hijo tiene diabetes tipo 1, en especial si es un niño pequeño, usted participará en el cuidado de la diabetes a diario: desde servirle alimentos saludables y ponerle las inyecciones de insulina, hasta estar atento a la aparición de [hipoglucemia](#) (niveles bajos de azúcar en la sangre) y tratarla. También deberá mantenerse en contacto cercano con el equipo de atención médica de su hijo; ellos lo ayudarán a entender el plan de tratamiento y a saber cómo ayudar al niño a mantenerse sano.

Mucha de la información que sigue se aplica tanto a los niños como a los adultos. También puede encontrar consejos y técnicas [de la JDRF](#) que lo ayuden a usted o a un ser querido a vivir bien con diabetes tipo 1.

¿Qué causa la diabetes tipo 1?

Se piensa que la diabetes tipo 1 es causada por una reacción autoinmunitaria (el cuerpo se ataca a sí mismo por error) que destruye las células del páncreas que producen la insulina. Estas células se llaman células beta. Este proceso puede suceder durante meses o años antes de que aparezca algún síntoma.

Algunas personas tienen ciertos genes (rasgos que se pasan de padres a hijos) que hacen que sea más probable que presenten diabetes tipo 1; sin embargo, muchas no la tendrán aunque tengan los genes. También se cree que la exposición a un desencadenante en el ambiente, como un virus, podría tener algo que ver con la diabetes tipo 1. La alimentación y los hábitos de estilo de vida no causan la diabetes tipo 1.

Síntomas y factores de riesgo

Pueden pasar varios meses o años antes de que se destruyan suficientes células beta y se noten los [síntomas](#) de la diabetes tipo 1. Estos síntomas pueden aparecer en apenas unas semanas o unos meses. Una vez que aparecen, pueden ser intensos.

Algunos síntomas de la diabetes tipo 1 son similares a los de otras afecciones. No adivines: si crees que podrías tener diabetes tipo 1, ve a tu médico de inmediato para que te haga una prueba del nivel de azúcar en la sangre. La diabetes que no se trata puede llevar a problemas de salud muy graves, incluso mortales.

Los [factores de riesgo](#) de la diabetes tipo 1 no son tan claros como los de la prediabetes y los de la diabetes tipo 2; sin embargo, se sabe que los antecedentes familiares tienen algo que ver.

Pruebas para detectar la diabetes tipo 1

Una [simple prueba de sangre](#) te permitirá saber si tienes diabetes. Si te hicieron una prueba del nivel de azúcar en la sangre en una feria de salud o en una farmacia, haz el seguimiento en un centro o consultorio médico para asegurarte de que los resultados sean correctos.

Si tu médico cree que tienes diabetes tipo 1, es posible que también te haga un análisis de autoanticuerpos (sustancias que indican si tu cuerpo se está atacando a sí mismo) que frecuentemente están presentes en la diabetes tipo 1, pero no en la tipo 2. Además, te puede hacer un análisis de orina para detectar cetonas (que se producen cuando el cuerpo quema grasas como fuente de energía), que también indican que se trata de la diabetes tipo 1, en lugar de la diabetes tipo 2.

Manejo de la diabetes

A diferencia de muchas otras afecciones, tú serás quien principalmente [maneje](#) la diabetes, con el apoyo de tu equipo de atención médica (que incluye a tu médico de atención primaria, médico de los pies, dentista, médico de los ojos, dietista o nutricionista certificado, educador sobre la diabetes y farmacéutico), familia, maestros y otras personas importantes en tu vida. El manejo de la diabetes puede ser un desafío, pero todo lo que hagas para mejorar tu salud ¡vale la pena!

Si tienes diabetes tipo 1, deberás ponerte inyecciones de insulina (o usar una bomba de insulina) todos los días para manejar los niveles de azúcar en la sangre y darle a tu cuerpo la energía que necesita. La insulina no se puede tomar en forma de pastilla porque el ácido del estómago la destruiría antes de llegar al torrente sanguíneo. Tu médico trabajará contigo para determinar el tipo y la dosis de insulina más eficaces para ti.

También necesitarás [medirte el nivel de azúcar en la sangre](#) con regularidad. Pregúntale a tu médico con qué frecuencia deberás chequearlo y cuál es el nivel de azúcar en la sangre que deberías tener. Mantener los niveles de azúcar en la sangre lo más cerca posible de los valores deseados te ayudará a prevenir o retrasar las [complicaciones](#) relacionadas con la diabetes.

El estrés es parte de la vida, pero puede hacer que el manejo de la diabetes sea más difícil, lo cual incluye manejar los niveles de azúcar en la sangre y ocuparse de los cuidados diarios de la diabetes. Hacer actividad física regularmente, dormir lo suficiente y hacer ejercicios de relajación pueden ayudar. Habla con tu médico y educador sobre la diabetes acerca de estas y otras maneras de manejar el estrés.

Los hábitos de estilo de vida saludables también son muy importantes:

- Cómo elegir [alimentos saludables](#)
- Cómo hacer [actividad física](#)
- Cómo controlar tu presión arterial
- Cómo controlar tu colesterol

Haz citas regulares con tu equipo de atención médica para estar seguro de estar siguiendo adecuadamente el plan de tratamiento y para que te ayuden con nuevas ideas y estrategias si las necesitas.

Hipoglucemia y cetoacidosis diabética

Estas 2 afecciones son complicaciones frecuentes de la diabetes y necesitarás saber cómo manejarlas. Reúnete con tu médico para que te dé instrucciones paso a paso. Quizás desees ir a la cita con un miembro de tu familia para que también aprenda las instrucciones.

La **hipoglucemia** (nivel bajo de azúcar en la sangre) puede producirse rápidamente y debe tratarse pronto. En la mayoría de los casos es causada por tener demasiada insulina, esperar demasiado antes de comer, no comer lo suficiente o hacer más actividad física de lo normal.

Si tienes hipoglucemia varias veces a la semana, habla con tu médico para ver si necesitas un cambio en tu tratamiento.

La **cetoacidosis diabética** (DKA, por sus siglas en inglés) es una complicación grave de la diabetes que puede ser mortal. La cetoacidosis diabética ocurre cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina para permitir que el azúcar en la sangre ingrese a las células para usarla como energía. Los niveles muy altos de azúcar en la sangre y los niveles bajos de insulina provocan la cetoacidosis diabética. Las dos causas más frecuentes son enfermarse y saltarse inyecciones de insulina. Habla con tu médico y asegúrate de comprender cómo puedes prevenir la cetoacidosis diabética y cómo tratarla si es necesario.

Consigue educación sobre la diabetes

Ya sea que recién te hayan diagnosticado la diabetes tipo 1 o que la hayas tenido por un tiempo, reunirte con un educador sobre la diabetes es una muy buena manera de obtener apoyo y orientación para saber:

- Cómo crear y seguir un plan de alimentación saludable y actividad física.
- Cómo chequear el nivel de azúcar en la sangre y llevar un registro de los resultados.
- Cómo reconocer los signos de que los niveles de azúcar en la sangre están altos o bajos y qué hacer al respecto.
- Cómo administrarse insulina con una jeringa, una pluma o una 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 de manera adecuada.
- Cómo manejar el estrés y ocuparse de los cuidados diarios que requiere la diabetes.

Pregúntale a tu médico acerca de los [servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes](#) y pídele que te recomiende un educador sobre la diabetes. También puedes consultar el [directorio nacional](#) de la Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes (ADCES) para ver una lista de los programas en tu comunidad.

Hipoglucemia y cetoacidosis diabética

La hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre) puede ocurrir rápido y debe ser tratada de inmediato. En la mayoría de los casos es causada por tener demasiada insulina, esperar demasiado antes de comer, no comer lo suficiente o hacer más actividad física de lo normal. Los síntomas de hipoglucemia varían de persona a persona. Asegúrate de saber qué síntomas específicos te provocan a ti. Estos pueden incluir:

- Temblores
- Nerviosismo o ansiedad
- Sudoración, escalofríos o tener la piel fría y húmeda
- Irritabilidad o impaciencia
- Mareos y dificultad para concentrarse
- Hambre o náuseas
- Visión borrosa
- Debilidad o fatiga
- Enojo, terquedad o tristeza

Si tienes hipoglucemia varias veces a la semana, habla con tu médico para ver si necesitas un cambio en tu tratamiento.

Busca apoyo

Participa en las comunidades en línea sobre la diabetes para que te den ánimo, ideas y apoyo. Pregúntale a tu médico acerca de organizaciones que puedan ayudarte a conectarte con otras personas que compartan tu experiencia.

Aprenda más

- [Vivir con diabetes](#)
- [Tipo 1. Consejos y recursos \[JDRF\] !\[\]\(4c660a3c4ce1da3313488b7854f55083_img.jpg\)](#)
- [Te acaban de diagnosticar la diabetes tipo 1](#)
- [Aprende sobre la cetoacidosis diabética](#)
- [Cómo administrarse la insulina](#)
- [Dar el salto de la adolescencia a la adultez con diabetes tipo 1](#)

Esta página fue revisada: el 13 de enero del 2023