

# Diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de azúcar en la sangre (glucosa) son muy altos. La diabetes puede traer graves problemas de salud, incluso ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, ceguera, problemas en el embarazo e insuficiencia renal.

## P: ¿Cuáles son los diferentes tipos de diabetes?

R: Los tres tipos principales de diabetes son:

- **Diabetes tipo 1.** Si tienes diabetes tipo 1, tu organismo no produce insulina, por lo que debes tomar insulina a diario.
- **Diabetes tipo 2.** Es el tipo más común de diabetes. Con diabetes tipo 2, tu organismo no produce la cantidad suficiente de insulina o no puede usar correctamente su propia insulina.
- **Diabetes gestacional.** La diabetes gestacional ocurre solamente durante el embarazo. Este tipo de diabetes puede causar problemas de salud en el bebé y la madre si no se la controla.

## P: ¿Tengo riesgo de padecer diabetes?

R: Factores de riesgo para la **diabetes tipo 1**:

- Edad: generalmente se desarrolla en la niñez.
- Historia clínica familiar
- Ciertas infecciones virales o enfermedades, como rotavirus (también denominado gripe estomacal) y paperas
- Vivir en climas muy fríos

Factores de riesgo para la **diabetes tipo 2**:

- Obesidad o sobrepeso
- Edad: 45 años en adelante
- Historia clínica familiar
- Ascendencia familiar de afroamericanos, nativos-estadounidenses/nativos de Alaska, hispanos, asiático americanos y nativos hawaianos/o de las islas del Pacífico
- Tener un hijo que pesó 9 libras o más al nacer
- Tener diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)
- Hipertensión: tomar medicamentos para la hipertensión o tener presión arterial de 140/90 mmHg o más. (Ambos valores son importantes. Si uno de los dos generalmente es alto, la persona tiene hipertensión).
- Colesterol alto: colesterol HDL de 35 mg/dL o menos y triglicéridos de 250 mg/dL o más
- Falta de actividad física: las personas que hacen actividad física menos de tres veces por semana
- Tener síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- Antecedentes personales de enfermedades cardíacas o accidente cerebrovascular

## P: ¿Qué puedo hacer para prevenir la diabetes?

R: Los investigadores no saben cómo prevenir la **diabetes tipo 1**.

Pero puedes ayudar a prevenir la **diabetes tipo 2** con las siguientes medidas:

- **Bajar de peso.** La obesidad es el principal factor de riesgo de la diabetes. Si tienes obesidad o sobrepeso, comienza con pequeños cambios en los hábitos alimentarios y haz más actividad física.
- **Comer sano.** Elige alimentos vegetales, cereales integrales (como pan de centeno o trigo integral, cereales integrales o arroz integral), frijoles y frutas.

Lee las etiquetas de los alimentos para poder elegir los que tienen poco contenido de grasa saturada, grasas trans y sodio. Limita el consumo de alimentos procesados, comidas y bebidas azucaradas.

- **Hacer actividad física.** Intenta hacer 30 minutos de actividad física la mayor cantidad de días a la semana y limita el tiempo que pasas sentado.

## Para obtener más información...

Para obtener más información sobre la diabetes, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

### Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, CDC, HHS

800-232-4636 • [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

### National Diabetes Information Clearinghouse, NIDDK, NIH, HHS

800-860-8747 • [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

### Asociación Estadounidense de Diabetes

800-342-2383 • [www.diabetes.org/es/](http://www.diabetes.org/es/)

#### Esta hoja de datos fue revisada por:

Nilka Rios Burrows, M.P.H., MT (ASCP), Epidemióloga, División de traducción sobre diabetes, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Sue Penckofer, Ph.D., R.N., F.A.A.N., Profesora y académica universitaria, School of Nursing, Loyola University Chicago, Health Sciences Campus

Mary Ann Emanuele, M.D., Profesora, School of Medicine, Loyola University Chicago

Lauretta Quinn, Ph.D., R.N., A.P.N., C.D.E., F.A.A.N., Profesora adjunta, College of Nursing, University of Illinois

Joanne Kouba, Ph.D., R.D.N., Profesora adjunta y directora, Programas educativos sobre diabetes, School of Nursing, Loyola University Chicago

Patricia Sheean, Ph.D., R.D.N., Investigadora adjunta, School of Nursing, Loyola University Chicago

Jennifer Woo, M.S.N., R.N., W.H.N.P., C.N.M., Estudiante de doctorado, School of Nursing, Loyola University Chicago

El material de esta hoja de datos no tiene restricciones de derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 4 de agosto de 2015.

Última revisión del contenido: 29 de octubre de 2014.

 [www.facebook.com/HHSOWH](http://www.facebook.com/HHSOWH)

 @SaludDLaMujer

 [www.youtube.com/WomensHealthgov](http://www.youtube.com/WomensHealthgov)

[espanol.womenshealth.gov](http://espanol.womenshealth.gov) | 800-994-9662

