



Diabetes

La diabetes es una enfermedad en que los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre son demasiado altos. La diabetes puede causar problemas graves de salud, incluso ataques al corazón o derrame cerebral, ceguera, problemas durante el embarazo e insuficiencia renal.

P: ¿Cuáles son los distintos tipos de diabetes?

R: Los tres tipos principales de diabetes son:

- **Diabetes tipo 1.** Si usted tiene diabetes tipo 1, su cuerpo no produce insulina, por lo que debe tomar insulina todos los días.
- **Diabetes tipo 2.** Este es el tipo más común de diabetes. Con la diabetes tipo 2, su cuerpo no produce suficiente insulina o no es capaz de usar correctamente su propia insulina.
- **Diabetes gestacional.** La diabetes gestacional ocurre solamente durante el embarazo. La diabetes gestacional puede causar problemas de salud para el bebé y la madre si no se controla.

P: ¿Corro el riesgo de desarrollar diabetes?

R: Los factores de riesgo para la **diabetes tipo 1:**

- Edad: Frecuentemente se desarrolla durante la infancia
- Historial médico familiar
- Ciertas infecciones virales o enfermedades, como el rotavirus (también llamada gripe del estómago) y las paperas
- Vivir en climas más fríos

Los factores de riesgo para la **diabetes tipo 2:**

- Sobrepeso u obesidad
- Edad avanzada: 45 años o mayor
- Historial médico familiar
- Antecedentes de familia afroamericana, indio americano/nativo de Alaska, hispanos, asiático-americano y nativo de Hawái y de las islas pacíficas

- Tener un bebé que pesó 9 libras o más al nacer
- Tener diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)
- Hipertensión arterial: Tomar medicamentos para la presión arterial alta o tener la presión arterial de 140/90 mmHg o superior. (Ambos números son importantes. Si uno o ambos números son generalmente altos, usted tiene la presión arterial alta.)
- Colesterol alto: El colesterol HDL de 35 mg/dL o inferior y triglicéridos de 250 mg/dL o superior
- Falta de actividad física: Las mujeres que se ejercitan menos de tres veces por semana
- Tener síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- Historia de enfermedades del corazón o derrame cerebral

P: ¿Qué puedo hacer para prevenir la diabetes?

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

Usted puede hacer algo para prevenir la **diabetes tipo 2** con los siguientes pasos:

- **Bajar de peso:** La obesidad es un factor de riesgo principal para la diabetes. Si usted tiene sobrepeso u obesidad, empiece a hacer pequeños cambios a sus hábitos alimenticios y haga más actividad física.
- **Comer sano:** Coma verduras, granos enteros (como trigo integral o pan de centeno, cereales integrales o arroz), frijoles y fruta. Lea las etiquetas de los alimentos para ayudarlo a elegir alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans y sodio. Limite los alimentos procesados y azucarados y bebidas azucaradas.
- **Entrar en actividad:** Propóngase hacer 30 minutos de ejercicio o actividad física casi todos los días de la semana y limite el tiempo que pasa sentado.

Para más información...

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

National Diabetes Prevention Program, CDC, HHS (en inglés)

800-232-4636 • www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.htm

National Diabetes Information Clearinghouse, NIDDK, NIH, HHS

301-496-3583 • www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes

American Diabetes Association

800-342-2383 • www.diabetes.org/es/

Esta hoja de datos fue revisada por:

Nilka Rios Burrows, M.P.H., MT (ASCP), Epidemiologist, Division of Diabetes Translation, Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Sue Penckofer, Ph.D., R.N., F.A.A.N., Professor and Faculty Scholar, School of Nursing, Loyola University Chicago, Health Sciences Campus

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

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

Joanne Kouba, Ph.D., R.D.N., Associate Professor and Director, Dietetic Education Programs, School of Nursing, Loyola University Chicago

Patricia Sheean, Ph.D., R.D.N., Research Associate, School of Nursing, Loyola University Chicago

Jennifer Woo, M.S.N., R.N., W.H.N.P., C.N.M., Doctoral Student, School of Nursing, Loyola University Chicago

Todo el material de esta página está libre de restricciones de derechos de autor y puede ser copiado, reproducido o duplicado sin permiso de la Oficina para la Salud de la Mujer (OWH) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Se agradecerá citar la fuente.

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

El contenido se revisó por última vez el 29 de octubre de 2015.

 www.facebook.com/HHSOWH

 www.twitter.com/SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov

www.womenshealth.gov/espanol | 800-994-9662

