

# Diabetes tipo 2: cómo disminuir el riesgo

## Lo que debe saber y las medidas que puede tomar en este momento

Es posible que haya escuchado muchas cosas diferentes acerca de las causas de la diabetes tipo 2. Algunos de los términos que podría escuchar son resistencia a la insulina, intolerancia a la glucosa, intolerancia a la glucosa en ayunas y prediabetes.

Puede ser difícil entender estos términos con claridad. A continuación encontrará algo de información que le ayudará a entender estos términos y saber lo que puede hacer para ayudar a reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

### ¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 aparece cuando el cuerpo de una persona no puede producir la insulina suficiente para satisfacer las necesidades del cuerpo o no puede utilizar la insulina que produce de la manera correcta.

### ¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona producida por uno de los órganos del cuerpo llamado páncreas. La insulina ayuda a su cuerpo a transformar el azúcar en energía. También le ayuda a su cuerpo a almacenar azúcar en los músculos, la grasa y el hígado para que pueda usarla más adelante cuando la necesite. Sin la insulina, su cuerpo no puede utilizar ni almacenar azúcar para producir energía. En lugar de esto, el azúcar se queda en la sangre.

### ¿Cómo puede la insulina convertir el azúcar en energía?

Después de que come, el azúcar de su sangre se eleva. Este incremento en los niveles de azúcar en la sangre hace que el páncreas libere insulina en el torrente sanguíneo. La insulina se desplaza por la sangre a las células del cuerpo. Les indica a las células que se abran y dejen entrar al azúcar en la sangre. Una vez que el azúcar entra, las células la convierten en energía o la almacenan para usarla después.

### ¿Qué es la resistencia a la insulina?

La resistencia a la insulina es cuando las células tienen problemas para usar la insulina. Las células se oponen al mensaje de la insulina de que se abran. No pueden responder tan rápido como para que entre el azúcar. Cuando esto sucede, el páncreas trabaja más para producir más insulina. El páncreas libera la insulina adicional en la sangre para mantener normales los niveles de azúcar en la sangre.

### ¿Qué es la intolerancia a la glucosa?

La intolerancia a la glucosa se desarrolla cuando el páncreas no puede producir la insulina suficiente para mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de un rango normal.

Una persona con tolerancia normal a la glucosa tiene una glucosa en la sangre en ayunas (el análisis de sangre que se realiza al despertar, antes de cualquier otra cosa y antes de que la persona coma algo) de menos de 100.

Una persona tiene intolerancia a la glucosa (también conocida como intolerancia a la glucosa en ayunas) cuando su glucosa en la sangre en ayunas se mantiene en niveles más altos que los normales, entre 100 y 125. Una persona tiene diabetes cuando su nivel de glucosa en la sangre en ayunas siempre es más alto de 125.

## ¿Qué es la prediabetes?

Prediabetes es un término que se usa en ocasiones cuando las personas tienen intolerancia a la glucosa o intolerancia a la glucosa en ayunas. En Kaiser Permanente, preferimos no usar el término prediabetes porque no describe adecuadamente una afección en específico.

Existen muchos motivos por los que las personas desarrollan diabetes. No existe ninguna forma de predecir con certeza quién la desarrollará y quién no.

## ¿Tener resistencia a la insulina o intolerancia a la glucosa significa que tendré diabetes?

Tener resistencia a la insulina o intolerancia a la glucosa puede aumentar la probabilidad de que desarrolle diabetes en el futuro. Pero hay cosas que usted puede hacer para reducir su riesgo. Aprender sobre la resistencia a la insulina y la intolerancia a la glucosa es la primera medida que puede tomar para evitar que desarrolle diabetes, así como otros problemas de salud.

## ¿Cuál es el tratamiento para la resistencia a la insulina y la intolerancia a la glucosa?

Usted puede ayudar a las células de su cuerpo a responder mejor a la insulina conservando un peso más saludable y haciendo ejercicio con regularidad. Con menos resistencia, la insulina puede llevar el azúcar más rápido al interior de sus células y su páncreas no tendrá que trabajar tanto para satisfacer las exigencias de insulina de su cuerpo.

El objetivo principal del tratamiento contra la resistencia a la insulina y la intolerancia a la glucosa es ayudar a las células de su cuerpo a volver a responder normalmente a la insulina.

## ¿Cómo puedo empezar?

Empiece aumentando su actividad y siguiendo un plan de alimentación saludable. Seguir estas medidas puede ayudarle a mantener un peso más sano, contrarrestar la resistencia a la insulina y la intolerancia a la glucosa, además de reducir la probabilidad de desarrollar diabetes. También puede mejorar sus niveles de presión arterial y colesterol, lo cual le ayuda a reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas.

- **Trate de hacer alguna actividad física todos los días.** Intente hacerla 30 minutos la mayoría de los días. El ejercicio hace que las células de los músculos respondan mejor a los mensajes de la insulina. Las células se abren más rápido para permitir que entre el azúcar a fin de que se pueda usar para producir energía.
- **Elija un plan de alimentación saludable.** Busque alimentos que tengan un bajo contenido de grasa y azúcar. Consuma muchas verduras frescas y proteína magra. Esto le ayudará a tener un peso más saludable y a evitar que sus niveles de azúcar en la sangre se eleven demasiado rápido.

Su equipo de atención médica trabajará con usted para diseñar un plan de alimentación y ejercicio que le ayude.

## Para obtener más información

Visite la sección "Health and Wellness Resources" (Recursos de salud y bienestar) en el sitio web de Kaiser Permanente en [kp.org/wa](http://kp.org/wa) (en inglés) para obtener más información sobre la diabetes y otros temas de salud.