

# Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 06, 2021

## Diabetes: ¿Qué es?

**La diabetes es una afección a largo plazo. Puede provocar problemas de salud graves. Pero hacer cambios en su estilo de vida y tomar medicamentos puede ayudarlo a vivir una vida larga y saludable.**

### Qué sucede en la diabetes?

Si tiene diabetes, tiene demasiada glucosa en la sangre. La glucosa es un tipo de azúcar que el cuerpo utiliza para obtener energía. Pero si se acumula en la sangre, puede enfermarte. Los médicos llaman a esto hiperglucemia.

Hay dos tipos principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2. La diabetes tipo 1 suele comenzar de repente, cuando eres niño o adolescente. Pero puede empezar más tarde. La diabetes tipo 2 aparece gradualmente, generalmente cuando tienes 40 años o más.

Esta información es para **adultos con diabetes tipo 2**. Más de 90 de cada 100 personas con diabetes tienen diabetes tipo 2.

Pregúntele a su médico: ¿Qué tipo de diabetes tengo?

### La glucosa y tu cuerpo

Siempre necesitas tener algo de glucosa en la sangre. Proviene de los alimentos y le da energía a tu cuerpo.

Normalmente, una sustancia química llamada insulina ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en la sangre. La insulina se produce en el cuerpo. Pero si tienes diabetes tipo 2, tu cuerpo no está produciendo suficiente insulina o la insulina que produce tu cuerpo no está funcionando correctamente.

El nivel de glucosa en la sangre sube y baja a lo largo del día. Es más alto cuando acabas de comer y más bajo a primera hora de la mañana, o después de haber estado haciendo ejercicio.

Los médicos miden los niveles de glucosa en **milimoles por litro de sangre (mmol/L para abreviar)**. Su glucosa en sangre "en ayunas" (la cantidad de glucosa en la sangre

## Diabetes: ¿Qué es?

cuando no ha comido ni bebido nada más que agua durante la noche) debe ser inferior a 7 mmol/L.

Pregúntele a su médico: ¿Cuál es mi nivel de glucosa en sangre? ¿Cuál debería ser idealmente?

## Quién contrae diabetes?

La diabetes tipo 2 es bastante común. Por ejemplo, más de 3 millones de personas en el Reino Unido tienen diabetes. Es decir, 5 de cada 100 personas.

Algunas personas son más propensas a contraerla que otras. Los factores que lo hacen más propenso a contraer diabetes tipo 2 incluyen:

- Tener un familiar con diabetes tipo 2
- tener sobrepeso u obesidad (mucho sobrepeso)
- No hacer suficiente ejercicio
- provenientes de familias del sur de Asia, África, África del Caribe o del Medio Oriente (no sabemos por qué)
- (Para las mujeres) Haber tenido un tipo de diabetes durante el embarazo (llamada diabetes gestacional) aumenta la probabilidad de contraer diabetes más adelante en la vida
- tener problemas con el corazón o los vasos sanguíneos (enfermedad cardiovascular) o tener demasiada grasa dañina en la sangre.

Pero no sabemos por qué algunas personas contraen diabetes. Por ejemplo, tener sobrepeso y no hacer suficiente ejercicio aumenta las probabilidades de que las personas contraigan diabetes. Pero no todas las personas que contraen diabetes tienen sobrepeso o no hacen ejercicio. Incluso algunos atletas contraen diabetes.

Pregúntele a su médico: ¿Por qué tengo diabetes?

## Cuáles son los síntomas de la diabetes?

No todas las personas con diabetes tipo 2 presentan síntomas, y la mayoría de las personas descubren que la tienen a través de las pruebas de detección. Pero estos son algunos síntomas posibles.

- Necesidad de orinar con más frecuencia: el cuerpo intenta eliminar el exceso de glucosa en la sangre expulsándola por la orina.
- Sensación de mucha sed: es posible que sienta sed con más frecuencia. Esto se debe, en parte, a que se orina más.
- Sensación de mucha hambre o cansancio: si tienes diabetes, tu cuerpo no puede utilizar correctamente la glucosa de la sangre. Por lo tanto, sus células no obtienen la energía que necesitan. Esto te hace sentir hambriento y cansado.

Estos síntomas deberían desaparecer si el tratamiento funciona correctamente. Pero si no se diagnostica y trata adecuadamente, la diabetes tipo 2 empeora. Es posible que obtengas:

## Diabetes: ¿Qué es?

- visión borrosa
- una infección llamada candidiasis. Es posible que lo conozcas como candidiasis. Es posible que entre en la boca o en los pliegues de la piel. Si eres mujer, es posible que te entre en la vagina
- Heridas o llagas que no cicatrizan bien.

Hay algunos síntomas a los que debe estar atento, porque significan que su glucosa en sangre puede haber subido mucho. Estos incluyen sentirse aturdido, mareado, enfermo o confundido. O podría perder el conocimiento. Si tiene estos síntomas, necesita ayuda médica de inmediato.

Pregúntele a su médico: ¿A qué síntomas debo estar atento que podrían significar que mi diabetes está empeorando o no se está controlando bien?

## Cómo diagnostican los médicos la diabetes?

Su médico le hará un análisis de sangre para averiguar cuánta glucosa hay en su sangre. La prueba habitual para la diabetes mide los niveles de glucosa a primera hora de la mañana, antes de comer.

El resultado se denomina **nivel de glucosa plasmática en ayunas**. Si es más de 7, podría tener diabetes. Tendrá que hacerse una segunda prueba para asegurarse.

También es posible que le hagan un tipo de análisis de sangre llamado **prueba de HbA1c** (a veces llamada prueba de A1c). Esta prueba puede darle a su médico una idea de cuál ha sido su nivel promedio de glucosa en sangre durante los últimos meses.

Si le han dicho que tiene diabetes, es probable que su médico quiera hacerle otras pruebas de sangre y orina. Estas pruebas son para determinar qué tan bien están funcionando la glándula tiroides, el hígado y los riñones. También le harán una prueba para ver si su colesterol es alto.

Después de que le hayan diagnosticado diabetes, debe hacerse un chequeo completo al menos una vez al año con un médico con experiencia en el tratamiento de la diabetes. Es posible que le hagan pruebas de seguimiento con una frecuencia de 3 a 6 meses.

Pregúntele a su médico: ¿Con qué frecuencia necesito pruebas de seguimiento?

## Qué me va a pasar?

Si tienes diabetes, deberías poder llevar una vida normal. Sin embargo, es probable que necesites hacer lo siguiente:

- Tome los medicamentos con regularidad. Es posible que haya escuchado que las personas con diabetes pueden ser tratadas con insulina. Por lo general, esto solo se usa para personas con diabetes tipo 1. Pero algunas personas con diabetes tipo 2 también lo toman
- Cuida lo que comes
- Hacer ejercicio frecuentemente.

## Diabetes: ¿Qué es?

- Controle su nivel de glucosa en sangre a lo largo del día. Pero, por lo general, esto solo es necesario para las personas que toman insulina.

Aparte de estos cambios, debería poder participar en todas sus actividades normales. Es posible que deba informar a las autoridades del lugar donde vive si tiene un problema de salud que podría afectar su forma de conducir. Por ejemplo, en el Reino Unido, tendrás que informar a la Agencia de Licencias de Conductores y Vehículos (DVLA) sobre tu diabetes. Consulte con su médico.

Si ha tenido diabetes durante mucho tiempo, es posible que tenga una mayor probabilidad de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o problemas con la circulación. También puede tener problemas con los ojos, los riñones y los pies. Estos problemas se denominan **complicaciones**.

No todas las personas con diabetes tienen complicaciones. Si controla cuidadosamente su nivel de glucosa en la sangre, es más probable que evite algunas de las complicaciones de la diabetes.

Pero es posible que también necesite tomar medicamentos para controlar la presión arterial y el colesterol. Hacerse chequeos médicos regulares con su médico puede ayudarlo a evitar complicaciones.

Pregúntele a su médico: ¿Tengo alguna complicación de mi diabetes? Si no es así, ¿cuál es la mejor manera de evitar tener problemas en el futuro?

Para obtener más información sobre lo que puede hacer para ayudarse a sí mismo, consulte nuestro folleto: *Diabetes: ¿qué puedo hacer para mantenerme saludable?*

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

