

Original link: [http://www.acog.org/For\\_Patients/Search\\_Patient\\_Education\\_Pamphlets\\_-\\_Spanish/Files/Diabetes\\_y\\_las\\_mujeres](http://www.acog.org/For_Patients/Search_Patient_Education_Pamphlets_-_Spanish/Files/Diabetes_y_las_mujeres)

SP142, October 2011

ACOG publications are protected by copyright and all rights are reserved. ACOG publications may not be reproduced in any form or by any means without written permission from the copyright owner. This includes the posting of electronic files on the Internet, transferring electronic files to other persons, distributing printed output, and photocopying. Requests for authorization to make photocopies should be directed to: Copyright Clearing Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923 (978) 750-8400.

## Diabetes y las mujeres



Más de 20 millones de estadounidenses padecen de diabetes (o *diabetes mellitus*). En esta enfermedad, la sangre contiene niveles elevados de *glucosa*. Pueden surgir problemas médicos si no se controlan esos niveles de glucosa. Casi un tercio de las personas con diabetes ni siquiera sabe que padece esta enfermedad. Saber si presenta factores de riesgo, seguir las pautas recomendadas de pruebas de detección y reconocer las señales de advertencia, pueden ayudarle a evitar las complicaciones graves de esta enfermedad.

Este folleto explica

- cómo ocurre la diabetes
- los tipos de diabetes
- los factores de riesgo, los síntomas y las pruebas

- el tratamiento y la prevención
- situaciones especiales en las mujeres que se preparan para un embarazo

## **Datos básicos sobre la diabetes**

Normalmente, el cuerpo transforma la mayoría del alimento que consumimos en glucosa. La glucosa es el combustible del organismo. La *insulina* es una *hormona* que ayuda a transportar la glucosa hacia dentro de las células del cuerpo donde se usa para la energía que necesitan todas las actividades del cuerpo. En la diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o las células no reaccionan a la insulina como deben. La glucosa entonces no puede entrar en las células del cuerpo. En lugar de ello, se queda en la sangre. Por consiguiente, la cantidad de glucosa en la sangre aumenta demasiado. Con el paso del tiempo, los niveles elevados de glucosa en la sangre pueden producir problemas médicos.

## **Tipos de diabetes**

Hay tres tipos de diabetes: 1) diabetes de tipo 1, 2) diabetes de tipo 2, y 3) diabetes gestacional.

### ***Diabetes de tipo 1***

Este tipo de diabetes representa menos del 10% de todos los casos de diabetes. Ocurre con mayor frecuencia en los niños y adultos jóvenes. La gente con diabetes de tipo 1 produce muy poca o nada de insulina por su cuenta. Necesitan administrarse insulina para sobrevivir. Se cree que la diabetes de tipo 1 es un *trastorno autoinmunitario* donde el organismo ataca las células que producen insulina.

### ***Diabetes de tipo 2***

La gente con diabetes de tipo 2 produce algo de insulina, pero las células del cuerpo resisten sus efectos. Este estado se denomina resistencia a la insulina. Cuando ocurre esta situación, se produce más insulina para mantener normalizados los niveles de glucosa. Con el paso del tiempo, el cuerpo no puede producir suficiente insulina para normalizar los niveles de glucosa. La diabetes de tipo 2 representa un 95% de todos los casos de diabetes.

Algunas personas con diabetes de tipo 2 no tienen que tomar medicamentos. Esto se debe a que pueden controlar los niveles de glucosa con dieta y ejercicio. Otras necesitan medicamentos orales o insulina para controlar la diabetes.

### ***Diabetes gestacional***

La diabetes gestacional es el tipo de diabetes que se reconoce por primera vez durante el embarazo. Si no se diagnostica ni se trata, puede causar varios problemas graves en el bebé, como peso superior al normal al nacer. También está asociada con varias complicaciones durante el embarazo, como presión arterial alta y *preeclampsia*. Además, puede aumentar el riesgo de la mujer de desarrollar diabetes posteriormente en la vida. Es posible prevenir la diabetes con cambios en el estilo de vida y medicamentos.

## Factores de riesgo para la diabetes de tipo 2

- Tener sobrepeso
- No estar físicamente activa
- Tener un padre, madre, hermana o hermano con diabetes
- Historial de diabetes gestacional o un bebé que haya pesado más de 9 libras al nacer
- Tener prediabetes
- Tener presión arterial alta, niveles reducidos de *colesterol* “beneficioso” o niveles elevados de *triglicéridos*
- Historial de *enfermedades cardiovasculares*
- Ser de ascendencia indígena norteamericano, asiática, hispana, afroamericana o de una isla del Pacífico
- *Síndrome de ovario poliquístico*
- Presentar otros problemas médicos asociados con la resistencia a la insulina

## Factores de riesgo

La diabetes puede ocurrir a cualquier edad. La diabetes de tipo 1 por lo general ocurre en los niños, adolescentes o adultos jóvenes. La diabetes de tipo 2 puede ocurrir en todos los grupos de edades, incluidos los niños o adolescentes. Sin embargo, el riesgo de presentar diabetes de tipo 2 aumenta con la edad.

Se reconocen pocos factores de riesgo asociados con la diabetes de tipo 1. Esta enfermedad parece ser parcialmente heredada (que se pasa de los padres a los hijos). La diabetes de tipo 2 está asociada con ciertos factores del estilo de vida y el historial familiar. La resistencia a la insulina aumenta el riesgo de una persona de presentar diabetes de tipo 2, especialmente si hay una marcada tendencia familiar de diabetes y la persona tiene sobrepeso. La resistencia a la insulina puede causar más adelante un estado clínico que se llama *prediabetes*, donde los niveles de glucosa en la sangre son elevados pero no lo suficiente como para que se le diagnostique diabetes a la persona (consulte el cuadro [“Factores de riesgo para la diabetes de tipo 2”](#)).

Algunas personas con resistencia a la insulina o con diabetes tienen un problema médico que se llama síndrome metabólico. El síndrome metabólico es una combinación de factores que

aumentan el riesgo de una persona de desarrollar diabetes de tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Este síndrome se diagnostica cuando una persona presenta por lo menos tres de las siguientes señales:

- Presión arterial alta (130/85 o mayor)
- Niveles más elevados de lo normal de glucosa en la sangre (nivel de glucosa en ayunas de 100 mg/dL o mayor).
- Medida de cintura de 35 pulgadas o más (en las mujeres)
- Niveles más bajos de lo normal de *colesterol* “beneficioso” (lipoproteína de alta densidad, o nivel de HDL de menos de 50 mg/dL)
- Niveles elevados de triglicéridos en la sangre (150 mg/dL o mayores)

## Síntomas

### Síntomas de diabetes

#### *Tipo 1*

- Más sed de lo normal o necesidad de orinar
- Hambre constante
- Pérdida de peso sin tratar de hacerlo
- Visión borrosa
- Agotamiento extremo

#### *Tipo 2*

- Cualquiera de los síntomas de diabetes de tipo 1
- Llagas que se tardan en sanar
- Piel seca que produce picor (comezón)
- Pérdida de la sensibilidad o sensación de hormigueo en los pies
- Infecciones repetidas, como por hongos

Los síntomas de la diabetes de tipo 1 y tipo 2 son parecidos (consulte el cuadro [“Síntomas de diabetes”](#)). En algunos casos, la diabetes de tipo 2 no produce síntomas, o los síntomas pueden ser tan leves que ni siquiera se perciben. Si ocurren síntomas, a menudo es porque los niveles de glucosa son muy elevados.

## Quién debe hacerse las pruebas de detección

Debe hacerse pruebas de detección cada tres años si tiene 45 años o más. Si es menor de 45 años, tiene sobrepeso y uno o más de los factores de riesgo adicionales que aparecen en la lista del cuadro [“Factores de riesgo para la diabetes de tipo 2”](#), también debe examinarse. Si tiene prediabetes, se debe volver a hacer la prueba en uno o dos años. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional se deben hacer una prueba oral de tolerancia a la glucosa de seis a doce semanas después del parto. Si los resultados de esta prueba son normales, se recomienda repetir las pruebas de diabetes cada tres años de ahí en adelante.

## Diagnóstico

Las pruebas de glucosa en la sangre pueden detectar niveles elevados de glucosa. Si la prueba de sangre revela que tiene un nivel elevado de glucosa, es posible que tenga prediabetes o diabetes. Se usan cuatro tipos de pruebas de sangre para diagnosticar la diabetes:

1. Prueba en ayunas de glucosa en el plasma—Esta prueba es la manera más fácil y común de detectar diabetes y prediabetes. Es aún más exacta cuando se hace por la mañana. Antes de la prueba, debe ayunar (no comer ni beber nada más que agua) durante al menos 8 horas. Se obtendrá una muestra de sangre.
2. Prueba al azar, o casual, de glucosa en el plasma—Para esta prueba no tiene que ayunar. Los resultados de esta prueba se usan junto con los síntomas para diagnosticar diabetes. No se usa para diagnosticar prediabetes.
3. Prueba oral de tolerancia a la glucosa—Antes de hacerse esta prueba, debe ayunar por lo menos durante 8 horas. Primero tendrá una prueba en ayunas de glucosa en el plasma y beberá un líquido que contiene glucosa. Se toman entonces muestras de sangre para medir la glucosa en la sangre dentro de un plazo de 2 horas.
4. Prueba de hemoglobina A<sub>1C</sub>—No necesita ayunar antes de esta prueba. Los resultados reflejan el nivel de glucosa en la sangre durante los últimos meses. Por este motivo, se usa para determinar en qué medida una persona con diabetes está controlando los niveles de glucosa. También se puede usar para diagnosticar prediabetes y diabetes.

## Prevención

Si tiene prediabetes, síndrome metabólico u otros factores de riesgo de diabetes, hay medidas que puede tomar para no contraer diabetes de tipo 2. Mantener un peso adecuado mediante dieta y ejercicios es una parte vital de prevenir la diabetes. Las siguientes medidas también pueden ayudarle a reducir los riesgos de desarrollar diabetes:

- para la diabetes. Perder peso puede disminuir ese riesgo. Más de la mitad de las personas con sobrepeso que tienen prediabetes pueden retrasar o prevenir la diabetes reduciendo el peso corporal total en solo un 5–7%. Si pesa 150 libras, por ejemplo, esto quiere decir perder 8–11 libras. Para perder peso, siga las siguientes pautas:
  - Consuma menos alimentos con grasa (especialmente los que contienen grasas saturadas y grasas trans) de lo que consume ahora.

- Consuma porciones más pequeñas de alimentos con un alto contenido de grasa y calorías de lo que consume ahora.
  - Reduzca el número de calorías que consume todos los días.
- Lleve una dieta balanceada que mantenga el colesterol, la presión arterial y el peso en un nivel saludable.
- Trate de hacer ejercicios por lo menos 30 minutos 5 días a la semana. Trate de hacer actividades físicas de intensidad moderada, como caminar rápido, nadar o correr en bicicleta. Antes de comenzar un programa de ejercicios, asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica.

## **La vida con diabetes**

Si padece de diabetes, su proveedor de atención médica diseñará un programa de tratamiento. Hay muchas maneras de reducir el riesgo de presentar problemas (consulte el cuadro [“Problemas que ocasiona la diabetes”](#)). Puede mantenerse sana haciendo lo siguiente:

- Mantenga un peso saludable.
- Consuma alimentos saludables y bajos en grasa.
- Haga ejercicios regularmente.
- Reciba atención médica regularmente. Es muy probable que la atienda un equipo de proveedores de atención médica con experiencia en distintos campos. Asegúrese de asistir a las citas y seguir las instrucciones cuidadosamente.
- Mantenga la glucosa en la sangre en un nivel cerca de lo normal. Si el nivel de glucosa no se controla mediante la pérdida de peso, dieta, ejercicio o medicamentos orales, puede ser necesario recibir tratamiento con insulina. La insulina se administra por inyección o por bomba.

## **Situaciones especiales en las mujeres que se preparan para un embarazo**

### **Problemas que ocasiona la diabetes**

Si la diabetes no se controla, pueden ocurrir problemas médicos graves a largo plazo:

- Enfermedad de los riñones que puede causar presión arterial alta o fallo renal (de los riñones)
- Problemas en la vista que pueden causar ceguera
- Daño a los nervios y los vasos sanguíneos en los pies que pueden causar dolor, adormecimiento, infección y posiblemente la necesidad de extirpar un dedo del

- pie, un pie o la pierna
- Niveles elevados de colesterol que pueden causar derrames cerebrales o enfermedades del corazón
- Ciertas infecciones, como en la vejiga o los riñones, infecciones vaginales, infecciones por hongos e infecciones en la piel
- Problemas en el embarazo
- Problemas de la tiroides

La mejor defensa contra estos problemas es mantener normalizados los niveles de glucosa en la sangre mediante cambios en el estilo de vida y, si se recomienda, con terapia de medicamentos.

Si tiene diabetes de tipo 1 o 2 antes de quedar embarazada, prepararse para el embarazo puede ayudarle a mejorar su salud y la de su futuro bebé. Niveles no adecuados de glucosa se han asociado con una mayor tendencia a presentar ciertos problemas, inclusive defectos congénitos y varias complicaciones en el embarazo. Mantener los niveles de glucosa dentro de un intervalo normal antes y durante el embarazo puede reducir el riesgo de defectos congénitos y complicaciones.

Planee acudir a su proveedor de atención médica antes de quedar embarazada para hablar sobre su atención médica. Si los niveles de glucosa están altos, le podrían recomendar esperar hasta que se normalicen para el embarazo antes de quedar embarazada. Su proveedor de atención médica puede sugerirle cambios en la manera que se cuida para ayudarle a reducir los niveles de glucosa.

### **Por último...**

Si tiene 45 años o más, o si es más joven y tiene factores de riesgo para la diabetes, hágase una prueba de detección. Puede reducir su riesgo manteniendo un peso adecuado, consumiendo una dieta sana, haciendo ejercicio y haciéndose los exámenes médicos regulares con su proveedor de atención médica. Si tiene diabetes, acuda a un proveedor de atención médica para mantener la diabetes bajo control y evitar problemas a largo plazo, especialmente si está considerando quedar embarazada.

### **Glosario**

***Colesterol:*** Sustancia natural que actúa como uno de los componentes básicos de las células y hormonas que ayuda a transportar la grasa por los vasos sanguíneos para usarse o almacenarse en otras partes del cuerpo.

***Diabetes mellitus:*** Enfermedad en la que los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos.

***Enfermedades cardiovasculares:*** Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos.

***Glucosa:*** Azúcar que está presente en la sangre y representa la fuente principal de combustible del cuerpo.

***Hormona:*** Sustancia que produce el cuerpo para regular las funciones de diversos órganos.

***Insulina:*** Hormona que reduce los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre.

***Prediabetes:*** Estado clínico donde los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficiente como para que se clasifique como diabetes.

***Preeclampsia:*** Afección durante el embarazo en la que ocurren niveles elevados de presión arterial y proteína en la orina.

***Síndrome de ovario poliquístico:*** Enfermedad asociada con infertilidad donde los niveles de ciertas hormonas son anormales y pequeñas masas, que se llaman quistes, están presentes en los ovarios.

***Trastorno autoinmunitario:*** Enfermedad en la que el cuerpo ataca a sus propios tejidos.

***Triglicéridos:*** La forma química en que se almacena la grasa en el cuerpo. Los triglicéridos se almacenan en las células adiposas (de grasa) y se liberan en la sangre cuando el cuerpo necesita energía.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación “superior”. Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

SP142. Derechos de autor octubre de 2011 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en <http://sales.acog.org>.

The American College of Obstetricians and Gynecologists  
409 12th Street, SW  
PO Box 96920  
Washington, DC 20090-6920