



¿LAS PERSONAS GRUESAS TIENEN MÁS RIESGO DE SER DIABÉTICAS?

Las personas gruesas tienen un riesgo de más del 25% de ser diabéticos. Esto quiere decir que al menos 1 de cada 4 personas obesas padecerán diabetes. Si tienen obesidad grado 2 o más (IMC más de 35 kg/m²) el riesgo aumenta a más



¿LA DIABETES TIENE PELIGRO EN EL EMBARAZO?

Si deseas quedarte embarazada primero tienes que asegurarte de que el control de tu diabetes es excelente. Un embarazo con mal control de la glucosa tiene riesgo aumentado de aborto, pero si se mantiene el embarazo hay un riesgo muy elevado de malformaciones congénitas, especialmente cardiacas para el niño.

Generalmente antes del embarazo se comienza a tratar la diabetes con insulina, esta se mantiene durante el embarazo y, si tenías buen control antes del embarazo con antidiabéticos orales, generalmente podrás volver a tomarlos sin necesidad de insulina.



¿SE PUEDE PADECER DIABETES POR COMER MUCHOS DULCES?

Recientemente han aparecido varios estudios que indican que comer mucho azúcar podría causar un mayor riesgo de padecer diabetes. Pero muchos investigadores siguen pensando que, en realidad, lo que produce diabetes es el aumento de peso que comer muchos dulces produce.



Este es un folleto informativo sobre la diabetes.

Si experimentas algún síntoma o tienes más dudas al respecto, acude a tu centro de atención primaria.

Todo lo que quieres saber sobre la diabetes

Con motivo del [Día Mundial de la Diabetes](#), se llevó a cabo en www.cuidatecv.es un encuentro digital con el Dr. José Manuel Ruiz Palomar, director del Plan de Diabetes de la Comunidad Valenciana.

Aquí encontraréis la respuesta a las dudas que los usuarios plantearon durante el encuentro.



¿CÓMO SE AVERIGUA QUE ALGUIEN ES DIABÉTICO?

La mejor forma de saber si se es diabético es mediante una analítica de glucosa en sangre. Si la glucosa en sangre en ayunas es más de 125 mg/dl en dos ocasiones, o más de 200 mg/dl con síntomas de poliuria (orinar mucho), polidipsia (tener mucha sed), polifagia (tener mucha hambre) o pérdida de peso a pesar de comer normal, también se considera que una persona es diabética. Asimismo, si medimos la Hemoglobina glicosilada (que es un marcador del promedio de la glucosa en sangre) y es mayor de 6'5% también se es diabético.



¿LA DIABETES ES HEREDITARIA?

Hay dos tipos principales de diabetes: el tipo 1 y el tipo 2. Además hay unas formas de diabetes conocidas como MODY. La diabetes tipo 1 tiene un ligero componente hereditario en un 10-15% de casos. La diabetes tipo 2 tiene un componente hereditario importante, estando influido por el estilo de vida. Los hijos de personas con diabetes tipo 2 tienen un riesgo de aproximadamente un 43% de ser diabéticos, por lo que casi uno de cada dos hijos de personas con diabetes serán diabéticos. Las otras formas de diabetes están asociadas a mutaciones en un solo gen. El riesgo de tener diabetes si se es hijo de un paciente con MODY es de un 50%.



¿QUÉ RIESGOS SE CORREN SIN UN ADECUADO CONTROL DE LA DIABETES?

Hay riesgos agudos o inmediatos y crónicos a largo plazo. Los riesgos agudos son descompensaciones hiperglucémicas que pueden llegar incluso a causar coma hiperglucémico o, en diabetes tipo 1, una cetoacidosis diabética que son procesos muy graves y que requieren hospitalización. Los riesgos a largo plazo son los conocidos como complicaciones microvasculares, que son alteraciones de la visión pudiendo llegar incluso a la ceguera (retinopatía diabética), alteraciones de los nervios y arterias pequeñas, sobre todo de los pies pudiendo llevar a amputaciones y también de los órganos sexuales, alteraciones de los riñones y riesgo de más del doble que las personas sin diabetes de tener una angina de pecho, infarto agudo de miocardio o una isquemia cerebral o ictus.



¿CUÁLES SON LOS PRIMEROS SÍNTOMAS PARA DETECTARLA?

Los pacientes con diabetes tipo 1 suelen comenzar con poliuria (orinar en exceso), nocturia (orinar varias veces por la noche), polidipsia (beber mucho y con mucha sed), polifagia (comer mucho) y pérdida de peso, y se suelen sentir mal y muy cansados. A veces debutan bruscamente con cetoacidosis diabética o coma diabético y deben ir al hospital. Por el contrario, la diabetes tipo 2 normalmente no da ningún síntoma o son muy leves, y se suele descubrir en una analítica de sangre. Si alguien tiene diabetes y no toma la medicación necesaria para controlar la glucemia puede tener complicaciones microvasculares (afectación de la vista, los riñones, los pies y disfunción eréctil), además de un riesgo elevado de padecer enfermedades cardiovasculares.



¿CÓMO AFECTA LA DIABETES A LA VISTA? ¿PROVOCA CEGUERA?

La afectación de los ojos es una de las complicaciones a largo plazo de la diabetes. Más de 1 de cada 5 personas con diabetes acaban teniendo retinopatía diabética, lo cual puede conducir a la ceguera. Normalmente la afectación de la vista es lenta y progresiva y se puede detener con un buen control de la diabetes y, en ocasiones, con tratamiento de fotocoagulación. Esto se puede prevenir con un buen control de la diabetes.



¿PUEDO PADECER DIABETES CON UNA EDAD AVANZADA?

La incidencia (aparición de nuevos casos) de diabetes aumenta con la edad para la diabetes tipo 2. Se estabiliza alrededor de los 65 años, pero puede seguir apareciendo a cualquier edad. Los factores más importantes son la herencia (tener un familiar de primer grado con diabetes), el sobrepeso, la vida sedentaria, probablemente comer dulces en exceso, y la toma crónica de algunos fármacos, como los corticoides.



¿ES POSIBLE PREVENIR LA DIABETES CON UNA VIDA SALUDABLE?

Sí es posible prevenir la diabetes con una dieta saludable, por ejemplo con la dieta mediterránea, baja en grasas saturadas y rica en aceite de oliva y grasas insaturadas, como los frutos secos y el pescado azul. De hecho se pueden prevenir seis de cada 10 casos de diabetes en pacientes que ya son prediabéticos.