

### **¿Qué es la diabetes?**

La diabetes es una enfermedad caracterizada por un aumento de la concentración de glucosa en sangre (hiperglucemia), debido a un déficit de insulina o a la incapacidad del organismo de utilizar correctamente la insulina.

### **¿Qué es la insulina?**

La insulina es una hormona producida por el páncreas que permite que la glucosa entre dentro de las células para poder suministrarles energía.

### **¿Qué tipo de diabetes existen?**

- Diabetes tipo 1
- Diabetes tipo 2
- Diabetes gestacional
- Otros tipos de diabetes: diabetes monogénica, diabetes relacionadas con otras enfermedades, diabetes secundarias (corticoides, inmunosupresores, cirugía...).

### **¿Es muy frecuente la diabetes?**

La diabetes es una enfermedad metabólica muy frecuente a nivel global, alrededor de 425 millones de personas en el mundo tienen diabetes.

En España, la prevalencia de diabetes en población adulta es del 14% (de ellos, se calcula que el 50% está sin diagnosticar).

### **¿Cómo se diagnostica la diabetes?**

El diagnóstico de diabetes se realiza mediante análisis de sangre. Se puede medir la glucosa en sangre (glucemia) en ayunas y la Hemoglobina Glicosilada o HbA1c (estimación de la media del azúcar de los últimos 3 meses). Valores elevados de estas determinaciones diagnostican la diabetes.

Los sujetos que tienen valores límite, es decir, no tienen cifras normales de glucemia y de HbA1c, pero tampoco alcanzan valores diagnósticos de diabetes, se considera que tienen prediabetes, una situación intermedia con elevado riesgo de desarrollo posterior de diabetes y de enfermedad cardiovascular.

### **¿Qué síntomas puede dar la diabetes?**

Los síntomas que aparecen generalmente son secundarios a una hiperglucemia:

- Poliuria: producción excesiva de orina.
- Polidipsia: para compensar el aumento de orina y pérdida de líquido evitando la deshidratación se estimula la sensación de sed.

- Polifagia: aumento de apetito.
- Pérdida de peso.

Estos síntomas aparecen más frecuentemente y de forma más brusca en la diabetes tipo 1. En cambio, los síntomas de la diabetes tipo 2 suelen progresar más despacio, a lo largo de varios años, y pueden pasar desapercibidos.

### **¿Qué complicaciones o problemas de salud pueden tener las personas con diabetes?**

- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedad cerebrovascular
- Nefropatía diabética: enfermedad de los riñones.
- Retinopatía diabética: alteraciones oftalmológicas, con problemas visuales.
- Neuropatía diabética: daño en los nervios del cuerpo.
- Pie diabético: infección, ulceración o destrucción de tejidos profundos del pie.
- Otras: debilitamiento del sistema inmunitario, disfunción sexual, aumento riesgo enfermedades óseas, alteraciones dentales...

### **¿Se puede prevenir la diabetes?**

La dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y la evitación del consumo del tabaco pueden prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 y las complicaciones crónicas relacionadas con cualquier tipo de diabetes.