

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica que actúa de forma progresiva y constituye el tipo de diabetes más frecuente. Se caracteriza, generalmente, por una resistencia a la insulina.

La insulina que produce el páncreas no puede actuar correctamente o el páncreas no es capaz de producir la suficiente insulina que permita la entrada de glucosa a las células, provocando un aumento de la concentración de glucosa en sangre (hiperglucemia).

¿Es muy frecuente la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 representa el 90-95% de los casos de diabetes y es uno de los problemas sanitarios más graves de nuestro tiempo. En España se calcula que más del 14% de la población adulta tiene diabetes. Su prevalencia es mayor en hombres y aumenta con la edad. La diabetes se ha convertido en una de las principales causas de enfermedad cardiovascular, ceguera, amputaciones no traumáticas de miembros inferiores, insuficiencia renal y muerte a nivel global.

¿Cuáles son las causas de la diabetes tipo 2?

Las principales causas de la resistencia a la insulina en la diabetes tipo 2 son la acumulación de tejido adiposo y la falta de actividad física, por lo que el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) y el sedentarismo son los principales factores de riesgo para el desarrollo de la enfermedad.

La edad, los hábitos alimentarios, la diabetes gestacional, alteraciones del metabolismo de hidratos de carbono, el tabaquismo, predisposición genética, la hipertensión arterial y la dislipemia son factores también asociados con el riesgo de diabetes.

¿A qué edad aparece la diabetes tipo 2?

Aunque puede iniciarse a cualquier edad, lo más habitual es que se inicie en la edad adulta, siendo más frecuente en edades más avanzadas.

¿Qué síntomas puede producir?

La diabetes tipo 2 da generalmente síntomas mucho menos evidentes que en otro tipo de diabetes como la diabetes tipo 1, pudiendo pasar desapercibida durante mucho tiempo. Por ello, muchos casos de diabetes no están diagnosticados o se diagnostican en cualquier análisis rutinario realizado por otro motivo.

¿Cuál es el tratamiento?

En la mayoría de los casos el tratamiento consistirá en cambios en el estilo de vida, controlando los hábitos alimentarios (reduciendo ingesta de alimentos hipercalóricos y azúcares simples) y aumentando la actividad física. Cuando esto no sea suficiente para mantener unos niveles de glucosa en sangre adecuados, se podrán añadir diferentes tipos de fármacos, orales o inyectables. En casos avanzados puede ser necesario la adición de insulina al tratamiento.