

¿Qué es la diabetes?

ADA American Diabetes Association

Un mito sobre la diabetes: "Consumir mucha azúcar provoca diabetes." Este mito probablemente comenzó cuando se prohibía todo consumo de azúcar a las personas con diabetes. Los investigadores ya no creen en ello. Su hijo/a puede seguir consumiendo sus dulces preferidas en tanto estén programadas según el plan de alimentación.

Que es la diabetes? La diabetes es un grupo de enfermedades caracterizadas por altos niveles de glucosa en la sangre que resulta de defectos en la capacidad del cuerpo para producir y / o utilizar la insulina. La diabetes es una enfermedad en la que el organismo no produce insulina o no la utiliza adecuadamente. La insulina es una hormona necesaria para transformar el azúcar, el almidón y otros alimentos en la energía que necesitamos para nuestra vida cotidiana. Aunque tanto los factores genéticos como medioambientales, tales como la obesidad y la falta de ejercicio, parecen desempeñar roles importantes, la causa de la diabetes continúa siendo un misterio.

Hay varios tipos de diabetes:

1. **Tipo 1, o la Diabetes Juvenil** – normalmente se diagnostica en los niños
2. **Diabetes gestacional** – se manifiesta en mujeres embarazadas
3. **Pre-diabetes** – niveles de glucosa en la sangre mayores que los normales pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes
4. **Tipo 2** – lo mas común en adultos, y ahora está manifestando en los niños con problemas de obesidad

¿Que es la diabetes tipo 1? Después de comer, el alimento se transforma en glucosa (azúcar), que la sangre transporta hasta las células del cuerpo. La insulina es una hormona que produce el páncreas. Esta, transporta la glucosa de la sangre a las células del cuerpo en donde se le utiliza para generar energía. Cuando la cantidad de insulina no es suficiente, la glucosa permanece en la sangre y hace que se eleven los niveles de glucosa. En el caso de la diabetes tipo 1, el páncreas deja de

producir la insulina. Sin insulina, el nivel de glucosa en la sangre se eleva y supera los niveles normales.

- La diabetes tipo 1 afecta a alrededor de 1 millón de personas en los Estados Unidos
- Normalmente se diagnostica en la juventud pero puede presentarse a cualquier edad
- Es mucho menos común que la diabetes tipo 2 (la diabetes tipo 2 es una enfermedad en la que el cuerpo no puede utilizar la insulina correctamente o el páncreas produce menos insulina de la necesaria)
- Aunque la diabetes tipo 1 es una enfermedad seria que no tiene cura, usted puede aprender a sobrellevarla y a llevar una vida más saludable

¿Qué es la Diabetes Tipo 2?



La diabetes tipo 2 es la clase de diabetes más común. En la diabetes tipo 2, el organismo no produce suficiente insulina o las células ignoran la insulina. Es la diabetes más frecuente en la vejez. La insulina es necesaria para que el organismo pueda utilizar el azúcar. El azúcar es el combustible esencial para las células del organismo y la insulina transporta el azúcar en la sangre

hacia las células. Cuando la glucosa se acumula en la sangre en lugar de penetrar en las células, pueden presentarse dos problemas:

- En lo inmediato, las células pueden quedar privadas de energía;
- Con el paso del tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden dañar los ojos, los riñones, los nervios o el corazón.

Descubrir que uno sufre de diabetes causa temor. Pero no se desespere. La diabetes tipo 2 es una enfermedad seria, pero las personas con diabetes pueden llevar una vida saludable y feliz, y vivir por muchos años.

Si bien las personas de todas las edades y razas pueden padecer diabetes, algunos grupos corren más riesgos que otros de desarrollar diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 es más común entre los afroamericanos, los latinos, los nativos americanos y los asiáticos americanos/ de las islas Pacífico, así como los ancianos