



## Diabetes mellitus

### Datos básicos

*Este folleto proporciona datos básicos sobre la diabetes. Explica los tipos principales de diabetes, lo que la causa, quiénes están en mayor riesgo, cómo reducir el riesgo y lo que puede suceder si no se controla la diabetes.*

### ¿Qué es la diálisis?

El término *diabetes mellitus* proviene de 2 palabras griegas. *Diabetes* significa “sifón” (o grifo), y *mellitus* significa “con sabor a miel”. Hace más de 2,000 años, los médicos griegos encontraron que las personas con este trastorno eliminaban grandes cantidades de orina (como un grifo) y que la orina era dulce al paladar! Esto se debía al nivel de *glucosa* (azúcar) en la sangre.

La diabetes no es sólo una enfermedad. Muchos trastornos diferentes pueden causar que el nivel de glucosa en la sangre de una persona se eleve fuera de control. Cuando esto ocurre, decimos que tienen alguna forma de diabetes mellitus.

### ¿Cuán común es la diabetes?

Más del 9% de las personas en los Estados Unidos (9 de cada 100) tienen algún tipo de diabetes. Esto es más de 29 millones de personas.

Y, 86 millones de adultos en los Estados Unidos tienen *pre-diabetes*. Esto es más de 1 de cada 3 personas. Pre-diabetes significa que el nivel de azúcar de una persona es más alto de lo normal, pero no es lo suficientemente alto para que se llame diabetes.

### ¿Qué es lo que controla el nivel de glucosa en la sangre?

La sangre siempre contiene algo de glucosa debido a que el cuerpo usa glucosa como combustible las 24 horas del día. La glucosa proviene de los alimentos que se ingiere. El hígado también produce glucosa para suministrar energía al cuerpo durante la noche y entre comidas.

La hormona *insulina* controla la cantidad de glucosa en la sangre. La insulina se libera del



*Usted puede ayudar a reducir el riesgo de la diabetes al caminar durante 30 minutos al menos 5 días a la semana.*

*páncreas*, un órgano cerca del estómago. La insulina ayuda a que la glucosa penetre en las células del cuerpo, donde se utiliza como energía.

## **¿Qué es lo que causa que la glucosa en la sangre se eleve fuera de control?**

En una persona con diabetes, su páncreas produce poca o ninguna insulina, o las células no usan la insulina muy bien. Hay 3 motivos principales para que esto ocurra:

- La persona tiene sobrepeso o es obesa, causando que el hígado, los músculos y las células de grasa se vuelvan *resistentes a la insulina*. Esto significa que el cuerpo produce insulina pero no la utiliza bien.
- El páncreas de la persona deja de producir la suficiente insulina para reducir la glucosa en la sangre.
- El hígado de la persona produce demasiada glucosa.

## **¿Qué es lo que causa que la glucosa en la sangre se eleve fuera de control?**

### **Diabetes tipo 1**

*La diabetes tipo 1* ocurre cuando las células que producen insulina en el páncreas son destruidas por el propio sistema inmunológico de la persona. Esto ocurre con mayor frecuencia en los niños, pero puede ocurrir a cualquier edad. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que recibir 2 o más inyecciones de insulina cada día, para vivir.

### **Diabetes tipo 2**

*La diabetes tipo 2* es el tipo de diabetes más común. Normalmente ocurre en los adultos, pero también puede ocurrir en los niños con sobrepeso y obesos.

En la diabetes tipo 2, los músculos y el hígado no usan la insulina como deberían. Luego el páncreas produce más insulina para superar esta resistencia.

Sin embargo, el páncreas no puede seguir produciendo tanta insulina a largo plazo. Con el tiempo (generalmente años), el páncreas comienza a producir menos y menos insulina. ¿Qué es lo que eleva los niveles de glucosa? En este momento, es posible que la persona necesite medicamentos (píldoras o inyecciones de insulina) para controlar la glucosa en su sangre.

### **Diabetes secundaria**

*La diabetes secundaria* es diabetes causada por otra enfermedad o afección que afecta al páncreas. Por ejemplo, si una persona se somete a una cirugía de trasplante, la resistencia a la insulina puede resultar de tomar medicamentos esteroides, tales como *prednisona*, o medicamentos contra el rechazo. Asimismo, algunos tipos de tumores producen hormonas esteroides, las cuales elevan los niveles de glucosa en la sangre.

La diabetes secundaria también puede ser causada por enfermedades o afecciones que impiden o evitan que la insulina funcione bien, por ejemplo:

- Fibrosis quística
- *Pancreatitis* (inflamación del páncreas)
- Cáncer de páncreas

## Diabetes gestacional

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que puede desarrollarse en las mujeres embarazadas que aún no tienen diabetes. En la mayoría de los casos, desaparece después de que nace el bebé. Sin embargo, es importante diagnosticar y tratar la diabetes gestacional para asegurar una buena salud tanto para la madre como para el bebé. Asimismo, las mujeres con diabetes gestacional están en gran riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

### ¿Quiénes están en riesgo de diabetes?

- Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de contraer diabetes tipo 2.
- Estar físicamente inactivo aumenta el riesgo de contraer diabetes tipo 2.
- Tener un familiar cercano con diabetes también aumenta el riesgo.
- Por razones genéticas, estos grupos raciales y étnicos tienen una mayor probabilidad de contraer diabetes:
  - Indios americanos
  - Afroamericanos
  - Hispanos/latinos
  - Asiáticos americanos
  - Isleños de la Costa del Pacífico

### ¿Cómo puedo reducir mi riesgo para la diabetes?

No hay evidencia de que la diabetes sea causada por consumir demasiada azúcar. Sin embargo, usted puede reducir su riesgo de contraer diabetes:

- Bajando tan poco como 10 libras, si tiene sobrepeso
- Comiendo alimentos saludables.
- Caminando durante 30 minutos al menos 5 días a la semana.

### ¿Qué puede ocurrir si no se controla la diabetes?

Durante muchos años, la glucosa en la sangre que es demasiado alta o demasiado baja puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos y los nervios de una persona. Como consecuencia, esta puede tener:

- Pérdida de sensibilidad en los pies o las piernas
- Cambios en la vista
- Problemas renales
- Problemas en las encías o pérdida de los dientes
- Más infecciones y cicatrización más lenta de las heridas

Mantenga la glucosa en la sangre lo más cerca posible de los niveles normales para disminuir su riesgo de tener estos problemas.

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

Si usted es paciente en el Centro de Atención de Endocrinología y Diabetes, llame al 206.598.4882

Otros pacientes, por favor llamen a su proveedor de atención a la salud:

---

---

# Diabetes Mellitus

## *Basic facts*

*This handout gives basic facts about diabetes. It explains the main types of diabetes, what causes it, who is most at risk, how to lower your risk, and what can happen if diabetes is not controlled.*

### What is diabetes?

The term *diabetes mellitus* comes from 2 Greek words. *Diabetes* means “siphon” (or faucet), and *mellitus* means “honey-flavored.” Over 2,000 years ago, Greek doctors found that people with this disorder passed large amounts of urine (like a faucet) and that the urine was sweet to the taste! This was due to the level of *glucose* (sugar) in their blood.

Diabetes is not just one disease. Many different disorders can cause a person’s blood glucose level to rise out of control. When this happens, we say they have some form of diabetes mellitus.

### How common is diabetes?

Over 9% of people in the U.S. (9 out of 100 people) have some type of diabetes. This is more than 29 million people.

And, 86 million adults in the U.S. have *pre-diabetes*. This is more than 1 out of 3 people. Pre-diabetes means that a person’s blood sugar level is higher than normal, but it is not high enough to be called diabetes.

### What controls blood glucose level?

Your blood always has some glucose in it because your body uses glucose for fuel 24 hours a day. Glucose comes from the food you eat. Your liver also makes glucose to supply your body with energy overnight and between meals.

The hormone *insulin* controls the amount of glucose in your blood. Insulin is released from the *pancreas*,



*You can help lower your risk for diabetes by walking for 30 minutes at least 5 days a week.*

an organ near the stomach. Insulin helps move glucose into your body's cells, where it is used for energy.

## **What causes blood glucose to rise out of control?**

In a person with diabetes, their pancreas makes little or no insulin, or their cells do not use insulin very well. There are 3 main reasons this occurs:

- The person is overweight or obese, causing the liver, muscles, and fat cells to become *insulin resistant*. This means that the body produces insulin but does not use it well.
- The person's pancreas stops producing enough insulin to lower blood glucose.
- The person's liver makes too much glucose.

## **What are the main types of diabetes?**

### **Type 1 Diabetes**

*Type 1 diabetes* occurs when the insulin-producing cells in the pancreas are destroyed by the person's own immune system. This occurs most often in children, but it can occur at any age. People with type 1 diabetes must take 2 or more daily insulin shots (injections) in order to live.

### **Type 2 Diabetes**

*Type 2 diabetes* is the most common type of diabetes. It usually occurs in adults, but it can also occur in overweight and obese children.

In type 2 diabetes, the muscles and liver do not use insulin as they should. The pancreas then makes more insulin to overcome this resistance.

But, the pancreas cannot keep making so much insulin long-term. Over time (usually years), the pancreas begins to make less and less insulin. This raises blood glucose levels. At this point, the person may need medicine (pills or insulin injections) to control their blood glucose.

### **Secondary Diabetes**

*Secondary diabetes* is diabetes caused by another disease or condition that involves the pancreas. For example, if a person has a transplant surgery, insulin resistance can result from taking steroid medicines, such as *prednisone*, or anti-rejection drugs. Also, some kinds of tumors produce steroid hormones, which raise blood glucose levels.

Secondary diabetes can also be caused by diseases or conditions that keep insulin from working well, such as:

- Cystic fibrosis
- *Pancreatitis* (inflammation of the pancreas)
- Pancreatic cancer

## Gestational Diabetes

Gestational diabetes is a type of diabetes that can develop in pregnant women who do not already have diabetes. In most cases, it goes away after the baby is born. But, it is important to diagnose and treat gestational diabetes to ensure good health for both mother and baby. Also, women with gestational diabetes are at greater risk of developing type 2 diabetes later in life.

## Who is at risk for diabetes?

- Being overweight or obese increases your risk of getting type 2 diabetes.
- Being physically inactive increases your risk of getting type 2 diabetes.
- Having a close relative with diabetes also increases your risk.
- For genetic reasons, these racial and ethnic groups have a greater chance of getting diabetes:
  - American Indians
  - African Americans
  - Hispanics/Latinos
  - Asian Americans
  - Pacific Rim Islanders

## How can I lower my risk for diabetes?

There is no evidence that diabetes is caused by eating too much sugar. But you can lower your risk of getting diabetes by:

- Losing as little as 10 pounds, if you are overweight
- Eating healthy foods
- Walking for 30 minutes at least 5 days a week

## What can happen if diabetes is not controlled?

Over many years, blood glucose that is too high or too low can damage a person's heart, blood vessels, and nerves. As a result, they can have:

- Loss of feeling in their feet or legs
- Vision changes
- Kidney problems
- Gum problems or tooth loss
- More infections and slower wound healing

Keep your blood glucose as close to normal levels as possible to lower your risk of having these problems.

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

If you are a patient at Endocrine & Diabetes Care Center, call 206.598.4882.

Other patients, please call your healthcare provider:

---

---