



La diabetes y insulina

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es más elevado de lo normal. La glucosa proviene de los alimentos que uno come. En el abdomen, detrás del estómago, se encuentra un órgano llamado páncreas que produce insulina. La insulina es una hormona que toma glucosa de la sangre y la transporta al interior de las células del cuerpo donde se usa como energía.

La diabetes ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no usa la insulina debidamente (llamado resistencia a la insulina). A veces, la persona tiene ambos problemas. En ambos casos, el resultado es que la glucosa no entra a las células y se acumula en la sangre.

Con el tiempo, la falta de control de la diabetes puede causar complicaciones serias, incluidas enfermedades del corazón, apoplejía, fallo renal (en los riñones), ceguera y daño a los nervios. Mantener el nivel de glucosa de la sangre cerca de lo normal es clave para prevenir estos problemas de salud.

¿SABÍA USTED?

Los diferentes tipos de insulina tienen diferentes efectos en el cuerpo.

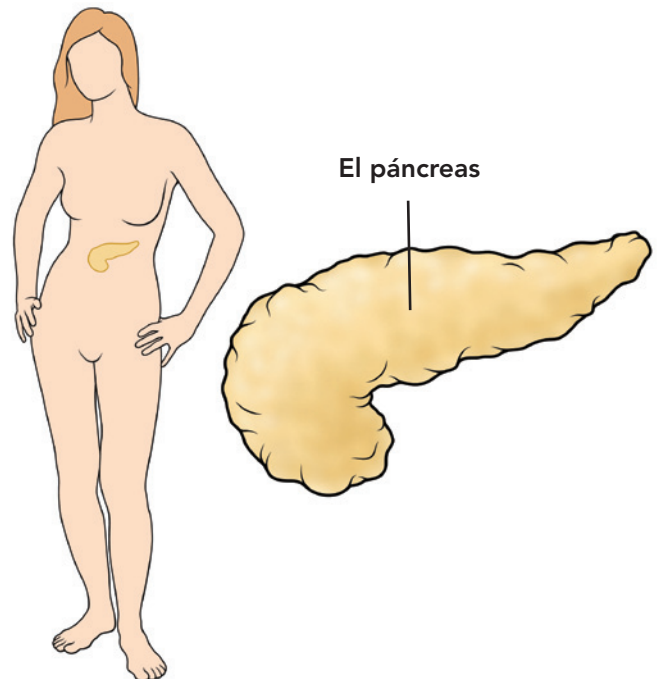
¿CÓMO SE TRATA LA DIABETES?

El tratamiento depende del tipo de diabetes que tiene. Hay tres tipos principales de diabetes:

- **La diabetes de tipo 1** ocurre cuando el páncreas deja de producir insulina. Generalmente se da en niños y adolescentes, pero puede presentarse posteriormente en la vida. Las personas

con diabetes de tipo 1 necesitan insulina para sobrevivir.

- **La diabetes de tipo 2** es el tipo más común de diabetes. Con la diabetes de tipo 2, el cuerpo no produce suficiente insulina y se vuelve resistente a la acción de la insulina. Se presenta en pacientes adultos y mayores de edad, muchos de ellos con sobrepeso. A las personas más jóvenes también les puede dar diabetes de tipo 2.
- **La diabetes gestacional** es un tipo de diabetes que se presenta solamente durante el embarazo. Generalmente desaparece cuando nace el bebé. Sin embargo, las mujeres que tienen diabetes gestacional son más propensas a tener diabetes de tipo 2 posteriormente.



El tratamiento incluye cambios en el estilo de vida (dieta y ejercicio), además –de ser necesario– medicamentos orales (pastillas), insulina, otros medicamentos inyectados o una combinación. Las personas con diabetes de tipo 1 siempre necesitan insulina. Generalmente, las personas con diabetes de tipo 2 necesitan tratamiento con medicamentos orales durante varios años o incluso muchos años, pero a fin de cuentas pueden necesitar insulina para controlar la glucosa.

¿CUÁLES SON LOS DIVERSOS TIPOS DE INSULINA?

Los diferentes tipos de insulina se clasifican según la rapidez de su acción y la duración del efecto en el cuerpo.

Insulina en bolo. Se usa antes de las comidas para controlar el aumento de glucosa después de comer.

- Acción rápida: lispro, aspart, glulisina
- Corta acción: insulina humana regular

Insulina basal. Controla el nivel de glucosa en la sangre entre las comidas y durante la noche. Generalmente se usa una o dos veces al día. Se puede utilizar sola o en combinación con los medicamentos orales o con las insulinas de acción rápida.

- Acción intermedia: NPH humana
- Acción prolongada: glargina y detemir

Insulina premezclada. Una combinación de insulina en bolo e insulina basal que controla el nivel de glucosa en la sangre después de comer y entre comidas. Generalmente se usan dos veces al día antes del desayuno y la cena. Se puede emplear sola o en combinación con los medicamentos por boca.

El tipo de insulina que le recete su médico depende del tipo de diabetes que tenga, su estilo de vida (qué y cuándo come, cuánto ejercicio hace), su edad y la reacción de su cuerpo a la insulina. También depende de la frecuencia con que usted puede hacerse la prueba de sangre e inyectarse.

Las personas con diabetes de tipo 1 a menudo necesitan más de un tipo de insulina. Las personas con diabetes de tipo 2 que usan insulina, en su mayoría, solamente usan insulina basal (de acción prolongada).

¿QUÉ SON LOS ANÁLOGOS DE INSULINA?

En los últimos años, los científicos han desarrollado nuevos productos llamados análogos de insulina. Estos han sido diseñados genéticamente para que se asemejen más a la insulina producida por el páncreas.

Los análogos de insulina facilitan el control de la glucosa en la sangre. Al controlar y evitar la hiperglucemia (glucosa alta) e

hipoglucemia (glucosa baja), se puede reducir el riesgo de problemas de salud y mejorar su calidad de vida.

Al igual que las insulinas tradicionales, los análogos de insulina se inyectan con una jeringa, un bolígrafo de insulina o una bomba de insulina. Los análogos de insulina incluyen las insulinas basales de acción prolongada (glargina y detemir) y las insulinas en bolo de acción rápida (lispro, aspart y glulisina).

Aún no se ha aprobado el uso de algunos de los nuevos análogos de insulina durante el embarazo. Si está embarazada o planea estarlo, hable con su médico sobre la mejor insulina para usted.

¿CÓMO PUEDE CUIDAR DE SÍ MISMO Y CONTROLAR LA DIABETES?

Si usted tiene diabetes, debe llevar un estilo de vida sano y aprender lo más que pueda sobre su enfermedad. Siga las recomendaciones de su médico en cuanto al tratamiento y vigile su glucosa para evitar que alcance un nivel demasiado alto o bajo. Puede controlar la diabetes con dieta, ejercicio y medicamentos (de ser necesario).

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Qué tipo de diabetes tengo?
- ¿Qué tipo de medicamento necesito para la diabetes?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de los medicamentos?
- ¿Es necesario que use insulina? ¿De qué tipo? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Con qué frecuencia debo hacerme chequeos?
- ¿Debo consultar con un educador de la diabetes?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Encuentre un educador sobre la diabetes (Asociación de Educadores sobre la Diabetes de Estados Unidos): www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html
- Información sobre la diabetes de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): www.hormone.org/diabetes
- Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (Instituto Nacional de Salud–NIH por sus siglas en inglés): diabetes.niddk.nih.gov
- Asociación de Diabetes de Estados Unidos: www.diabetes.org
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/insulin/DA00091

EDITORES

Silvio E. Inzucchi, MD
Guillermo Umpiérrez, MD

Abril del 2012, 3era edición

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society*) en www.endo-society.org. El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

La diabetes e insulina hoja informativa



www.hormone.org