

Peso y Diabetes

La **diabetes** es un trastorno común que ocasiona que el cuerpo tenga dificultad para controlar los niveles de azúcar en el torrente sanguíneo. Normalmente, la hormona **insulina**, elaborada por el **páncreas** (un órgano que se encuentra en el abdomen) regula los niveles de azúcar en la sangre. En las personas con **diabetes de tipo 1**, la cual usualmente empieza a principios de la adolescencia, el cuerpo no produce suficiente insulina para controlar el azúcar en la sangre, por lo que deben recibir inyecciones de insulina. En las personas con diabetes de tipo 2, el cuerpo es resistente a los efectos de la insulina. La **diabetes de tipo 2**, también conocida como diabetes de inicio en la edad adulta, usualmente empieza cuando la persona ya es adulta, pero también puede presentarse en niños con sobrepeso. Un historial familiar de diabetes y el exceso de peso, especialmente peso en la parte media del cuerpo, representan importantes factores de riesgo para desarrollar diabetes de tipo 2. Bajar de peso reduce en gran medida sus posibilidades de desarrollar diabetes de tipo 2, y puede ayudar a controlar su azúcar sanguínea si usted ya tiene diabetes de tipo 2. La diabetes de tipo 2 puede tratarse con dieta, ejercicio y medicamentos orales recetados, pero pudiera requerir inyecciones de insulina.

El número del 15 de marzo del 2006 de la revista *JAMA* incluye un artículo acerca de la diabetes de tipo 2. Esta Página para Pacientes se basa en una que se publicó anteriormente en *JAMA*, en el número del 25 de agosto del 2004.



PARA BAJAR DE PESO O CONTROLARLO

- Ejercítense regularmente: al menos 30 minutos al día de caminata, deportes o juegos activos.
- Lleve una dieta saludable rica en verduras, frutas y granos enteros y baja en carbohidratos refinados, tales como dulces y pan blanco.
- Limite la cantidad de bebidas con alto contenido de azúcar, tales como refrescos y ponches de frutas.
- Evite los alimentos con un alto contenido de grasas tales como helados, mantequilla y carnes altas en grasas.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas a no más de 1 bebida al día si es mujer, 2 al día si es hombre, o elimínelas por completo si tiene dificultades para controlar su consumo de alcohol.
- Haga siempre un desayuno balanceado.
- Si tiene sobrepeso, trate de bajar no más de 2 libras por semana. Bajar más puede ser peligroso para la salud y con frecuencia ocasiona nuevos aumentos de peso.
- Haga que su familia y sus amigos se involucren alentándolos a consumir alimentos saludables y a ejercitarse juntos.

Tenga en cuenta que debe mantener a largo plazo su régimen de ejercicio y los cambios en su estilo de vida para no recuperar el peso.

Fuentes: Instituto Nacional de la Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales, Asociación Americana de la Diabetes, Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Asociación Americana de la Diabetes
www.diabetes.org
- Instituto Nacional de la Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales
www.niddk.nih.gov

INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas de JAMA para Pacientes, visite el índice de Páginas para Pacientes en el sitio web de *JAMA*: www.jama.com. Una Página para Pacientes sobre la pérdida de peso se publicó en el ejemplar del 14 de junio de 2000; una sobre diabetes de tipo 2 en niños se publicó el 26 de septiembre de 2001; una sobre aspectos básicos de la diabetes se publicó el 15 de mayo de 2002 y una sobre la diabetes de tipo 1 se publicó en el ejemplar del 22/29 de octubre de 2003.

Redacción: Sharon Parmet, MS

Ilustración: Cassio Lynn, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información más específica relacionada con su situación personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 203/259-8724.

JAMA
LA REVISTA DE LA AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
**CÓPIELA PARA
SUS PACIENTES**