

Diabetes tipo 2 (no insulino dependiente)

Revisado por [Dr. Gonzalo Martín Peña](#), especialista en Medicina Interna y Nutrición Clínica

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 también se denomina diabetes mellitus no insulinodependiente (DMNID). Muchas de las células del organismo, sobre todo las del hígado, necesitan insulina para absorber la glucosa (el azúcar) que hay en la corriente sanguínea. En la diabetes tipo 2 las células del organismo desarrollan resistencia a la acción de la insulina y el páncreas no produce la insulina suficiente para superar esta resistencia. Como consecuencia la glucosa se eleva en la sangre y cuando sobrepasa un cierto límite se elimina también en la orina (a esto se le llama glucosuria).

La diabetes tipo 2 es más frecuente en los adultos con sobrepeso. En su tratamiento no siempre se necesitan inyecciones de [insulina](#) ya que, con una dieta adecuada o con pastillas, suele controlarse al menos en los primeros cinco o seis años tras la realización del diagnóstico.



La diabetes tipo 2 generalmente se puede controlar con una dieta adecuada y pastillas.
©NetDoctor/Geir

¿Cuál es la causa de la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 se debe a que el páncreas no fabrica suficiente insulina para las necesidades del organismo ya que hay una resistencia a la acción de la insulina, sobre todo en las células de los músculos, del hígado y en las células grasas forzándose la capacidad del páncreas para producir insulina.

Cuáles son los síntomas de la diabetes?

- Mucha sed y hambre continua
- Volumen de orina excesivo
- [Cansancio](#) fácil
- En algunos casos puede haber adelgazamiento, pero no es tan evidente como en la [diabetes tipo 1](#)
- Picores (prurito), sobre todo en la zona de los genitales
- Infecciones recurrentes de la piel y las mucosa
- También son típicas las infecciones urinarias ([cistitis](#)).

Para el diagnóstico de esta enfermedad se debe observar la existencia de ciertos condicionantes que influyen sobre el pronóstico, como:

- La existencia de diabetes tipo 2 en otros miembros de su familia.
- [Obesidad](#) o sobrepeso.
- [Tensión arterial alta](#) o aumento de la cantidad de lípidos (grasas) en la sangre (colesterol y triglicéridos).

- Antecedente de [angina de pecho](#) o, [infarto de miocardio](#) (trombosis coronaria), o una [trombosis cerebral](#).
- Tratamiento con algunos [medicamentos](#), en especial corticoesteroides (cortisona, prednisona, Urbason) o diuréticos.

¿Qué puedo hacer para prevenir la diabetes tipo 2?

- Mantenga un [peso adecuado](#), lo más cercano posible a su peso ideal.
- Realice ejercicio de forma regular.

¿Cómo se realiza el diagnóstico?

Midiendo la [glucosa](#) en una muestra de sangre bien en ayunas o tras una prueba de tolerancia a la glucosa (en la cual previamente se bebe un líquido con una cantidad determinada de glucosa).

Métodos de autocontrol

- Si pesa demasiado, intente adelgazar.
- Siga una dieta sana diseñada para los diabéticos por un experto en nutrición.
- Vigile su enfermedad y sobre todo aprenda a conocer los signos que indican subidas o bajadas excesivas de la glucosa (azúcar).
- Aprenda a medir sus cifras de glucosa y mídalas con regularidad.
- Si necesita insulina, aprenda a pincharse usted mismo.
- Acuda a su médico con regularidad para que programe la [revisión de los ojos](#), los riñones, los pies, el corazón y la cantidad de lípidos (grasas) de la sangre.
- Vaya al médico si tiene alguna enfermedad, y especialmente si tiene fiebre elevada o acetona en la orina.
- Debe tener claro que el tratamiento de la diabetes no consiste sólo en medir las cifras de glucosa. Usted debe implicarse activamente en este tratamiento y hacer ejercicio, controlar su peso y su tensión arterial, prestar atención a su colesterol y vigilar por si aparece alguna dolencia cardiaca. Si fuma, es extremadamente importante que [deje el tabaco](#) con vistas a prevenir la mayoría de las complicaciones.

Realice ejercicio de forma regular

El ejercicio es muy recomendable. Sin embargo, debe recordar que puede tener que ajustar las dosis de insulina en función del ejercicio que haya hecho o piense hacer. Hacer mucho ejercicio, manteniendo la misma dieta y dosis de insulina, puede facilitar la aparición de [hipoglucemia](#).

Realice una dieta saludable

Una dieta sana y equilibrada, que sea rica en fibra y en hidratos de carbono y que no contenga demasiada grasa animal es muy importante.

Posibles complicaciones

- La [arterioesclerosis](#) (envejecimiento de las arterias) puede llegar a provocar un infarto de miocardio o una trombosis cerebral.
- [Nefropatía diabética](#) (enfermedad de los riñones debida a la diabetes).
- [Retinopatía diabética](#) (enfermedad de la retina ocular debida a la diabetes).
- [Neuropatía diabética](#) (degeneración de los nervios): suele afectar a los nervios de las piernas y producir alteraciones sensoriales.
- [Úlceras](#) e infecciones en los pies.
- Trastornos vasculares en los miembros que llevan incluso a la gangrena.
- Susceptibilidad a las infecciones, especialmente infecciones de orina.

Previsiones a largo plazo

La diabetes tipo 2 generalmente se puede controlar con una dieta adecuada y pastillas. Si vigila su enfermedad y controla sus cifras de glucosa, puede reducir en gran medida los riesgos de complicaciones futuras. A medida que avanza la enfermedad, muchas personas necesitan inyecciones de insulina.