

Información sobre la diabetes tipo 2

El Departamento de Educación de California desarrolló esta información sobre la diabetes tipo 2 en colaboración con el Departamento de Salud Pública de California, la Asociación Americana de Diabetes, la Organización de Enfermeras Escolares de California y el Hospital de Niños del Condado de Orange. También puede consultar las [traducciones disponibles](#) de esta información.

Descripción

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes en adultos.

- Hasta hace unos años, la diabetes tipo 2 era muy poco frecuente en los niños, pero se está volviendo más común, especialmente para los adolescentes con sobrepeso.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de EE. UU., uno de cada tres niños estadounidenses nacidos después de 2000 desarrollará diabetes tipo 2 en su vida.

La diabetes tipo 2 afecta la forma en que el cuerpo puede usar el azúcar (glucosa) para obtener energía.

- El cuerpo convierte los carbohidratos en los alimentos en glucosa, el combustible básico para las células del cuerpo.
- El páncreas produce insulina, una hormona que mueve la glucosa de la sangre a las células.
- En la diabetes tipo 2, las células del cuerpo resisten los efectos de la insulina y los niveles de glucosa en sangre suben.
- Con el tiempo, la glucosa alcanza niveles peligrosamente altos en la sangre, lo que se denomina hiperglucemia.
- La hiperglucemia puede provocar problemas de salud como enfermedades cardíacas, ceguera e insuficiencia renal.

Factores de riesgo asociados con la diabetes tipo 2

Se recomienda que los estudiantes que muestren o posiblemente experimenten los factores de riesgo y las señales de advertencia asociadas con la diabetes tipo 2 sean examinados (evaluados) para detectar la enfermedad.

Los investigadores no entienden completamente por qué algunas personas desarrollan diabetes tipo 2 y otras no; sin embargo, los siguientes factores de riesgo están asociados con un mayor riesgo de diabetes tipo 2 en niños:

- **Tener sobrepeso.** El mayor factor de riesgo para la diabetes tipo 2 en niños es el exceso de peso. En los Estados Unidos, casi uno de cada cinco niños tiene sobrepeso. Las posibilidades son más del doble de que un niño con sobrepeso desarrolle diabetes.
- **Antecedentes familiares de diabetes.** Muchos niños y jóvenes afectados tienen al menos un padre con diabetes o tienen antecedentes familiares significativos de la enfermedad.
- **Inactividad.** Estar inactivo reduce aún más la capacidad del cuerpo para responder a la insulina.
- **Grupos raciales/étnicos específicos.** Nativos americanos, afroamericanos, hispanos/latinos o los isleños de Asia/del Pacífico son más propensos que otros grupos étnicos a desarrollar diabetes tipo 2.

- **Pubertad.** Los jóvenes en la pubertad tienen más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que los niños más pequeños, probablemente debido a los aumentos normales en los niveles hormonales que pueden causar resistencia a la insulina durante esta etapa de rápido crecimiento y desarrollo físico.

Señales de advertencia y síntomas asociados con la diabetes tipo 2

Los signos y síntomas de advertencia de la diabetes tipo 2 en los niños se desarrollan lentamente, e inicialmente puede no haber síntomas. Sin embargo, no todas las personas con resistencia a la insulina o diabetes tipo 2 desarrollan estos signos de advertencia, y no todas las personas que tienen estos síntomas necesariamente tienen diabetes tipo 2.

- Aumento del hambre, incluso después de comer
- Pérdida de peso inexplicable
- Aumento de la sed, sequedad de boca y micción frecuente
- Sentirse muy cansado
- Visión borrosa
- Curación lenta de llagas o cortes.
- Parches de piel oscura, aterciopelada o estriada, especialmente en la parte posterior del cuello o debajo de los brazos.
- Períodos irregulares, ausencia de períodos, y/o exceso de crecimiento del vello facial y corporal en las niñas.
- Presión arterial alta o niveles anormales de grasas en la sangre.

Métodos y tratamientos de prevención de la diabetes tipo 2

Las elecciones de estilo de vida saludable pueden ayudar a prevenir y tratar la diabetes tipo 2. Incluso con antecedentes familiares de diabetes, comer alimentos saludables en las cantidades correctas y hacer ejercicio regularmente puede ayudar a los niños a alcanzar o mantener un peso y niveles normales de glucosa en sangre.

- **Coma alimentos saludables.** Haz elecciones alimenticias sabias. Coma alimentos bajos en grasas y calorías.
- **Haz más actividad física.** Aumente la actividad física a al menos 60 minutos todos los días.
- **Tome medicamentos.** Si la dieta y el ejercicio no son suficientes para controlar la enfermedad, puede ser necesario tratar la diabetes tipo 2 con medicamentos.

El primer paso para tratar la diabetes tipo 2 es consultar a un médico. Un médico puede determinar si un niño tiene sobrepeso en función de su edad, peso y altura. Un médico también puede solicitar pruebas de glucosa en la sangre para ver si el niño tiene diabetes o prediabetes (una afección que puede provocar diabetes tipo 2).

Tipos de pruebas de detección de diabetes que están disponibles

- **Prueba de hemoglobina glucosilada (A1C).** Un análisis de sangre mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante dos o tres meses. Un nivel de A1C de 6.5 por ciento o superior en dos pruebas separadas indica diabetes.
- **Prueba de azúcar en sangre aleatoria (sin ayuno).** Se toma una muestra de sangre en un momento aleatorio. Un nivel de azúcar en sangre al azar de 200 miligramos por decilitro (mg/dL) o superior sugiere diabetes. Esta prueba debe

confirmarse con una prueba de glucosa en sangre en ayunas.

- **Prueba de azúcar en sangre en ayunas.** Se toma una muestra de sangre después de un ayuno nocturno. Un nivel de azúcar en sangre en ayunas inferior a 100 mg/dL es normal. Un nivel de 100 a 125 mg/dL se considera prediabetes. Un nivel de 126 mg/dL o más en dos pruebas separadas indica diabetes.
- **Prueba oral de tolerancia a la glucosa.** Una prueba que mide el nivel de azúcar en sangre en ayunas después de un ayuno nocturno con pruebas periódicas durante las horas siguientes después de beber un líquido azucarado. Una lectura de más de 200 mg/dL después de dos horas indica diabetes.

La diabetes tipo 2 en los niños es una enfermedad prevenible/tratable y la orientación que se proporciona en esta hoja de información está destinada a crear conciencia sobre esta enfermedad. Comuníquese con la oficina de la escuela si tiene preguntas.

Referencias

[American Diabetes Association Clinical Journal](#) 

(Revista Clínica de la Asociación Americana de Diabetes)

[Helping Children with Diabetes Succeed: A Guide for School Personnel](#) 

(Ayudar a que los Niños con Diabetes Tengan Éxito: Una Guía para el Personal Escolar)

[KidsHealth](#) 

[Mayo Clinic](#) 

(Clínica Mayo)

[National Library of Medicine and National Institutes of Health's MedLine](#) 

(Biblioteca Nacional de Medicina e Institutos Nacionales de Health's MedLine)

[Centers for Disease Control and Prevention](#) 

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Preguntas: Oficina Coordinada de Salud y Seguridad Escolar | 916-319-0914

Última revisión: Lunes, 3 de abril de 2017