

## ARTÍCULO DE REVISIÓN / REVIEW ARTICLE

# Diabetes Mellitus Tipo 2: “Un peligro latente” Diabetes Mellitus Type 2: “A latent danger”

René Romero, Anyuri Agudo Almanza, Diomira Dorman, María Ramos Salazar,  
María Grenald

Fundación Social Educativa y Cultural del Claustro Gómez, Panamá

### Article history:

Received May 28, 2024  
Received in revised from July  
30, 2024  
Accepted September 27, 2024  
Available online  
April 30, 2025

### \* Corresponding author:

Mayra Batista  
Electronic mail address:  
[academica@claustrogomez.org](mailto:academica@claustrogomez.org)  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1490-4073>

### Author history:

Los autores son profesionales de Ciencias de la Salud quienes estudiaron el Diplomado en Salud Pública y Epidemiología en el Instituto de Altos Estudios de Ciencias de la Salud de la Fundación del Claustro Gómez.

### ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus is a multifactorial and chronic disease that requires comprehensive treatment throughout the patient's life and with the need for constant adjustments according to the specific requirements of each patient. It has been identified that weight loss in diabetic patients can delay the progression of the disease and even delay or prevent its onset. In addition to being a beneficial factor in the treatment goals of diabetic patients, weight loss can achieve clinically significant changes in total serum glucose, glycated hemoglobin (HbA1C), and triglyceride concentrations. Currently, evidence-based recommendations are aimed at pharmacological, surgical intervention and lifestyle changes in the management of obesity as part of the comprehensive treatment of patients with type 2 diabetes mellitus. Traditional pharmacological treatments against diabetes mellitus type 2 may further increase weight and this may diminish the benefits of adequate glycemic control. It is important to identify the influence of each group of drugs on weight.

*Keywords:* Diabetes mellitus type 2, weightloss, glycated hemoglobin, obesity.

### RESUMO

A diabetes mellitus tipo 2 é uma doença multifatorial e crônica que requer um tratamento abrangente ao longo da vida do paciente, com necessidade de ajustes constantes de acordo com os requisitos específicos de cada paciente. Foi identificado que a perda de peso em pacientes diabéticos pode retardar a progressão da doença e até mesmo retardar ou evitar o seu aparecimento. Além de ser um fator benéfico nas metas de tratamento dos pacientes diabéticos, a perda de peso pode alcançar mudanças clinicamente significativas nas concentrações totais de glicose sérica, hemoglobina glicosilada (HbA1C) e nas concentrações de triglicéridos. Atualmente, as recomendações baseadas em evidências são direcionadas para a intervenção farmacológica, cirúrgica e mudanças no estilo de vida no manejo da obesidade como parte do tratamento abrangente de pacientes com diabetes mellitus tipo 2. Os tratamentos farmacológicos tradicionais para diabetes mellitus tipo 2 podem aumentar ainda mais o peso, o que pode diminuir os benefícios do controle glicêmico adequado. É importante identificar a interferência de cada grupo de medicamentos no peso.

*Palavras chave:* Diabetes mellitus tipo 2, perda de peso, hemoglobina glicosilada, obesidade.

### RESUMEN

La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad multifactorial y de carácter crónico que requiere un tratamiento integral a lo largo de la vida del paciente y con necesidad de ajustes constantes de acuerdo con los requerimientos específicos de cada paciente. Se ha identificado que la disminución de peso en pacientes diabéticos puede retrasar la progresión de la enfermedad e incluso retrasar o evitar su aparición. Además de ser un factor benéfico en las metas de tratamiento de los pacientes diabéticos, la disminución del peso puede lograr cambios clinicamente significativos en las concentraciones totales de glucosa sérica, hemoglobina glucosilada (HbA1C) y en las concentraciones de triglicéridos. En la actualidad las recomendaciones basadas en evidencia están dirigidas a la intervención farmacológica, quirúrgica y cambios en el estilo de vida en el manejo de la obesidad como parte del tratamiento integral de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Los tratamientos farmacológicos tradicionales contra la diabetes mellitus tipo 2 pueden aumentar aún más el peso y esto puede disminuir los beneficios del control glucémico adecuado. Es importante identificar la injerencia de cada grupo de fármacos en el peso.

*Palabras claves:* Diabetes mellitus tipo 2, pérdida de peso, hemoglobina glucosilada, obesidad

## INTRODUCCIÓN

La Diabetes Mellitus es una enfermedad de gran importancia a nivel de Salud Pública en todo el mundo, por ser una de las enfermedades no transmisibles más frecuentes que representa una gran carga económica para los sistemas de salud y la economía mundial. La diabetes mellitus (DM) es una enfermedad sistémica, crónico degenerativo, con grados variables de predisposición hereditaria, participando en su desarrollo diferentes combinaciones de genes junto con factores ambientales. Se caracteriza por la hiperglucemia crónica debido a la deficiencia en la producción de la insulina, lo que afecta el metabolismo intermedio de los hidratos de carbono, proteínas y grasas. Los principales síntomas de la hiperglucemia son la poliuria, polidipsia, pérdida de peso, algunas veces polifagia y visión borrosa. La afección tiene gran repercusión social y económica en nuestro país, ya que se encuentra entre las cinco enfermedades más frecuentes y puede producir numerosas complicaciones clínicas.

## METODOLOGÍA

Como parte de la búsqueda de información veraz y asertiva sobre el la diabetes mellitus 2, se consultaron fuentes bibliográficas que constan de gran validez en el campo de la medicina. Este artículo se enfoca en una investigación cualitativa, que brinda información precisa sobre diferentes puntos como lo son la definición de la enfermedad, complicaciones, medidas de prevención, factores de riesgo y síntomas; y que así los lectores tengan en sus manos la información necesaria para conocer dichos aspectos relevantes.

## DESARROLLO Y DISCUSIÓN

La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo regula y utiliza el azúcar (glucosa) como fuente de energía. Esta enfermedad se caracteriza por un alto nivel de azúcar en la sangre, una resistencia a la insulina y una deficiencia relativa de insulina. La insulina es una hormona que ayuda a que el azúcar entre en las células para ser usada como combustible.

La resistencia a la insulina significa que las células no responden adecuadamente a la insulina y no absorben suficiente azúcar. La deficiencia de insulina significa que el páncreas no produce suficiente insulina para mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable.

La diabetes mellitus tipo 2 puede causar complicaciones a largo plazo que afectan a diferentes órganos y sistemas del cuerpo, como el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios, los ojos, los riñones y la piel.

Algunas de las complicaciones más comunes son:

- Neuropatía diabética: la diabetes puede dañar los nervios que controlan la sensibilidad y el movimiento de las extremidades, lo que puede causar dolor, hormigueo, entumecimiento y debilidad. También puede afectar a los nervios que regulan la digestión, la micción, la erección y otras funciones corporales.
- Retinopatía diabética: la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos de la retina, la capa sensible a la luz del ojo, lo que puede provocar una pérdida de visión o incluso ceguera.

- Nefropatía diabética: la diabetes puede dañar los riñones, lo que puede reducir su capacidad de filtrar los desechos y el exceso de líquido de la sangre, lo que puede conducir a una insuficiencia renal o a una necesidad de diálisis.

- Pie diabético: la diabetes puede causar una mala circulación y una pérdida de sensibilidad en los pies, lo que puede favorecer la aparición de úlceras, infecciones y gangrena, que pueden requerir una amputación.

#### Medidas de Prevención:

1. Mantener un peso saludable: Mantener un peso corporal dentro del rango saludable puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Esto se puede lograr a través de una dieta equilibrada y actividad física regular.

2. Adoptar una dieta saludable: Consumir una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables puede ayudar a controlar el peso y prevenir la diabetes tipo 2. Limitar el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas también es importante.

3. Hacer ejercicio regularmente: La actividad física regular, como caminar, correr, nadar o practicar deportes, puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina y controlar los niveles de azúcar en la sangre. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado por semana.

4. Controlar el consumo de alcohol: Limitar el consumo de alcohol puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2, ya que el consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y aumentar los niveles de azúcar en la sangre.

5. No fumar: Fumar aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas. Dejar de fumar puede ayudar a reducir este riesgo y mejorar la salud en general.

6. Mantener un seguimiento médico regular: Realizar chequeos médicos regulares puede ayudar a detectar tempranamente factores de riesgo para la diabetes tipo 2, como la obesidad, la hipertensión arterial y el colesterol alto, y tomar medidas preventivas antes de que se desarrolle la enfermedad.

7. Controlar el estrés: El estrés crónico puede afectar los niveles de azúcar en la sangre y aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Practicar técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el yoga o la respiración profunda, puede ayudar a reducir este riesgo.

#### Factores de riesgo:

- Obesidad: El exceso de grasa corporal, especialmente en el abdomen, aumenta el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina.
- Inactividad física: La falta de ejercicio regular puede contribuir a la resistencia a la insulina.
- Antecedentes familiares: La diabetes tipo 2 tiende a presentarse en familias, lo que sugiere una predisposición genética.
- Edad: El riesgo de diabetes tipo 2 aumenta con la edad, especialmente después de los 45 años.

- Etnia: Algunas etnias tienen un mayor riesgo de diabetes tipo 2, como las personas de ascendencia afroamericana, hispana o asiática.

#### Síntomas:

- Aumento de la sed y la micción: La elevada glucosa en sangre provoca un aumento en la excreción de orina, lo que lleva a una mayor sed.
- Fatiga: La glucosa no puede ingresar eficazmente en las células para proporcionar energía, lo que provoca fatiga.
- Visión borrosa: Los niveles elevados de glucosa pueden afectar la capacidad de enfoque de los ojos.
- Heridas que no sanan: La cicatrización lenta de las heridas es común en personas con diabetes tipo 2 debido a la mala circulación y la función inmunológica comprometida.

## CONCLUSIÓN

La diabetes mellitus se ha convertido en uno de los problemas de salud a nivel mundial, ya que tiene altas tasas de morbilidad y mortalidad.

El solo hecho de que nuestro cuerpo presente altas concentraciones de azúcar durante mucho tiempo nos lleva a una serie de problemas metabólicos en donde se ven afectado órganos como el hígado y el riñón.

La Diabetes mellitus 2 requiere especial atención debido al control estricto que se necesita para lograr mantener niveles de glucosa adecuados y evitar una serie de complicaciones que afectan en gran medida la calidad de vida de los pacientes.

Entre los riesgos de complicaciones que puede provocar la Diabetes Mellitus están: la retinopatía diabética, neuropatía diabética, nefropatía diabética, pie diabético y enfermedad cardiovascular.

Es importante reconocer que a mayor edad, mayor riesgo de presentar Diabetes tipo 2, en especial después de los 45 años.

La clave está en mantener un estilo de vida saludable y tomar medidas para prevenir la diabetes tipo 2 entre los cuales se destacan: mantener un peso saludable, tener una dieta balanceada con bajo consumo de azúcares y grasas, realizar actividad física de manera regular, controlar el consumo de alcohol, evitar el cigarrillo, realizar chequeos de salud periódicos y controlar el estrés a través de técnicas como la meditación, yoga y respiración profunda.

En personas que ya presentan Diabetes tipo 2 se ha demostrado que el aumento de la actividad física controla los niveles de glucosa.

Hoy en día se hace necesario enfatizar en campañas dirigidas a profesionales y servicios de salud enfocadas en mejorar la calidad de la atención y tratamiento de personas con Diabetes tipo 2. Es importante la implementación de visitas a los pacientes acompañándolos en su proceso para así lograr

una mejor adherencia y compromiso en el control de aquellos pacientes que presenten la enfermedad, evitando así la aparición de complicaciones.

*Conflict of interests*

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

1. Valer Pelarda, Á. (2020). Revisión bibliográfica sobre la diabetes mellitus tipo 2. Revista Electrónica de PortalesMedicos.com, XV(14), 738. Recuperado de [Portales Médicos].
2. Secretaría de Salud. (1993). Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas. México: Secretaría de Salud. Recuperado de [UNAM].
3. Hanas, R. (2004). Diabetes tipo 1 en niños, adolescentes y adultos jóvenes. Laboratorio Abbott.
4. Pelegrín Hernando, E. (2020). Revisión bibliográfica sobre la diabetes mellitus tipo 2. Revista Electrónica de PortalesMedicos.com, XV(14), 738. Recuperado de [Portales Médicos].
5. Rubio, Ó., & Argente, J. (2021). Diabetes Mellitus: formas de presentación clínica y diagnóstico diferencial de la hiperglucemia en infancia y adolescencia. Recuperado de [Revista Sanitaria de Investigación].



**Mexican Academy of Health Education A.C. Membership:** Our commitment is to keep professionals and students in training updated in this constantly evolving area. If you are interested in being part of our community and accessing exclusive benefits, the first step is to obtain your membership. Join us and stay up to date with advances in health education.

MEMBERSHIP SUBSCRIPTION IS FREE.  
Request your membership to the  
<https://forms.gle/kVYBYRdRnYZff14y9>

