

**¡Revisada y actualizada!**  
La guía más vendida para comprender y controlar la diabetes

# Diabetes

PARA

# DUMMIES®

2ª Edición



**Dr. Alan L. Rubin**

*Destacado endocrinólogo y autor de  
Diabetes Cookbook For Dummies.*

**¡El Libro de Consulta para Todos!**



*Diabetes para Dummies* es una guía práctica para entender y aprender a convivir con esta enfermedad. No se trata de un manual de medicina, sino de un libro práctico y muy completo, donde encontrará descripciones sencillas y breves a los distintos aspectos a tener en cuenta acerca de la diabetes y de su tratamiento, con un punto de vista constructivo. Por ejemplo, describe los últimos adelantos en diagnóstico y tratamiento, y otras cuestiones más cotidianas, por ejemplo, aprender a buscar el apoyo de las personas que rodean al enfermo o como incorporar la dieta alimenticia equilibrada y el ejercicio a los hábitos de vida como parte del tratamiento. Es el libro más indicado para quienes se reconocen ignorantes de lo que es esta enfermedad pero quieren salir de ese desconocimiento.

Este libro está dedicado a mi esposa Enid y mis hijos, Renee y Larry. Su paciencia, entusiasmo y aliento hicieron que escribir fuera un verdadero placer.

Esta segunda edición también la dedico a las miles de personas con diabetes que han escrito para agradecerme por ayudarles a entender la situación que están viviendo, y por indicarme dónde debo proporcionar más información y poner más énfasis para que este libro sea aún mejor.

## Agradecimiento del Autor

Natasha Graf, editora de adquisiciones, merece mi más sincero agradecimiento por su aporte a esta segunda edición. He tenido el placer de trabajar con ella desde hace varios años. También tengo la fortuna de contar con otra extraordinaria editora, Joan Friedman, quien no sólo se encargó de que todo el contenido fuera fácil de leer y de entender, sino que, además, ofreció excelentes sugerencias para enriquecer la información. Mi agradecimiento va también para la Dra. Dawn Ayers, por revisar el libro.

Por la primera edición, la magnífica editora de adquisiciones y «partera», Tami Booth. Ella merece mi enorme agradecimiento por ayudarme a dar a luz a este bebé. Su optimismo y sus ideas permitieron que este libro se hiciera realidad. Mi editora de proyecto, Kelly Ewing, se aseguró de que el libro siguiera las reglas de la gramática y fuera fiel a la gran tradición de los libros *Para Dummies*, en cuanto a la facilidad de comprensión. Mil gracias al Dr. Seymour Levin por la edición técnica de la primera edición.

La dietista Nancy Bennett evaluó todas las recetas, las preparó, las probó y las escribió de forma que los lectores pudieran seguirlas. Y también nos hizo pensar en el papel del dietista en el cuidado de la diabetes.

Quiero agradecer al oftalmólogo Dr. John Norris, de Pacific Eye Associates, en San Francisco, por ayudarme a ver la importancia de los oftalmólogos en el tratamiento de la diabetes. Además, quiero expresarle mi agradecimiento al

podiatra Dr. Mark Pinter quien me apoyó a la hora de escribir sobre ese tema.

Las bibliotecarias Mary Ann Zaremska y Nancy Phelps, del Francis Memorial Hospital, ofrecieron una enorme ayuda al proporcionarme los artículos y los libros en los que se basa la información que publicamos en este libro.

Mi agradecimiento va también para el Dr. Richard Bernstein del Condado de Marin, California, por los incontables años de común aprendizaje, colaboración y amistad.

Definitivamente, Ronnie y Michael Goldfield deben ser considerados como los padrinos de este libro.

Mis amigos me hicieron reír durante toda la producción de este libro. Su voluntad de seguirme me convenció de que otros estarían interesados en leer lo que escribí.

Mis profesores son tantos que sería imposible mencionarlos a todos, pero un grupo de ellos merece especial atención. Ese grupo está integrado por los pacientes que he tenido durante estos 30 años, las personas cuyas contradicciones y tribulaciones me impulsaron a aprender todo lo que usted encontrará aquí.

Este libro ha sido escrito a partir del legado de miles de hombres y mujeres que realizaron los descubrimientos y se reunieron para discutirlos. Es imposible ofrecerles todo el reconocimiento que se merecen por sus logros. A ellos les debemos mucho.

## Introducción

.....

**¿Q**ué tiene de simpático la diabetes? Es una enfermedad, ¿no es cierto? Por supuesto, es una enfermedad, pero las personas que padecen de diabetes a principios del siglo XXI, son el grupo más afortunado de la historia.

Esto me recuerda el cuento del médico que llamó a su paciente para darle los resultados de sus exámenes de sangre. «Le tengo malas noticias y peores noticias», dijo.

«¡Dios mío!», respondió el paciente. «¿Cuál es la mala noticia?».

«Los exámenes de laboratorio indican que apenas le quedan 24 horas de vida», dijo el médico.

«¿Y hay algo peor que eso?», preguntó el paciente.

«Desde ayer estoy tratando de comunicarme con usted», contestó el médico.

Quienes padecen de diabetes cuentan con una década o más para evitar las complicaciones a largo plazo de esta enfermedad. De cierta forma, ser diagnosticado con diabetes es al mismo tiempo una noticia buena y mala. Mala porque significa que usted padece de una enfermedad que con todo gusto podría ahorrarse. Buena, si aprovecha esta noticia para hacer algunos cambios en su estilo de vida que no sólo le eviten complicaciones, sino que al mismo tiempo le permitan vivir una vida más prolongada y de más calidad.

En cuanto a reírse de la diabetes, en ocasiones es lo único que va a querer hacer. Pero los estudios científicos muestran claramente los beneficios de una actitud positiva. En pocas palabras: El que ríe, perdura. Por otra parte, las personas aprenden más y retienen más lo aprendido cuando el humor es parte del proceso.

Si usted ha vivido alguna experiencia simpática durante el transcurso del tratamiento de su enfermedad, me gustaría que la compartiera conmigo. Mi objetivo no es trivializar el sufrimiento humano riéndome de él, sino aligerar la carga que significa padecer una enfermedad crónica a partir de demostrar que no todo es tristeza y melancolía.

## ¿Quién necesita una segunda edición?

Tantas cosas han cambiado en los cinco años que transcurrieron desde que la primera edición de *Diabetes Para Dummies* fue escrita, que claramente se hacía necesaria una segunda edición. Quiero contarles sobre las nuevas medicinas (vea el Capítulo 10), los nuevos equipos para medir la glucosa (Capítulo 7) y las nuevas ideas acerca de la dieta y el ejercicio físico (Capítulos 8 y 9). También deseo compartir con ustedes información nueva sobre la diabetes en ciertos grupos étnicos (Capítulo 2), la diabetes en los niños (Capítulo 13), y los problemas que enfrentan las personas con diabetes en cuanto al trabajo y los seguros (Capítulo 15). En casi todos los capítulos hay algo nuevo, y en especial (obviamente) en el Capítulo 16, «Qué hay de nuevo en el cuidado de la diabetes».

Una nueva edición también me da la posibilidad de agradecer a las miles de personas que me comunicaron su gratitud por *Diabetes Para Dummies*. Ustedes me han hecho sentir gran satisfacción por haber escrito este libro. Compartieron sus historias conmigo y, al hacerlo, me permitieron reír y llorar con ustedes. Una de las mejores anécdotas es la de Andrea, de Canadá:

*A mi hija de 3 años le diagnosticaron recientemente diabetes tipo uno. Han sido tiempos difíciles. Para ayudarnos, mi hermano y su esposa nos compraron su libro, Diabetes Para Dummies. Un día mi hija vio este libro de color amarillo brillante, y me preguntó*

qué estaba leyendo. Le respondí Diabetes Para Dummies. Tan pronto las palabras salieron de mis labios, lo lamenté. No quería que pensara que las personas tontas (dummies) padecían de diabetes, así que añadí: «Yo soy la tonta». Y sin perder un segundo me preguntó: «¿Y yo soy la diabetes?».

La historia no termina ahí. Hace unos días estaba descansando en el sofá. Ella me miró y me dijo: «Ya no quiero tener diabetes». Sintiéndome muy mal, le respondí: «Lo sé, mi amor. Yo tampoco quiero que tengas diabetes». Entonces le expliqué que ella padecería de diabetes durante toda su vida. Entonces, con una mirada de profunda preocupación, me preguntó: «¿Y tú vas a ser tonta durante toda tu vida?».

Aunque sea triste, creo que usted tiene la razón, **debemos encontrar el humor en todo**, de lo contrario, a estas alturas ya nos hubiéramos rendido.

## ***Información sobre este libro***

Usted no tiene que leer este libro de principio a fin, aunque si no conoce nada acerca la diabetes, tal vez sea buena idea. El propósito de este libro es servir como una fuente de información sobre los problemas que surgen en el transcurso de los años. Usted encontrará la información más reciente sobre la diabetes y las mejores fuentes para estar al tanto de las noticias que salgan a la luz después de que se publique esta edición.

## ***Convenciones empleadas en este libro***

La diabetes, como usted sabe, está muy relacionada con el azúcar. Pero hay distintos tipos de azúcares. Es por eso que los médicos evitan utilizar las palabras *azúcar* y *glucosa* como si fueran lo mismo. En este libro (a no ser que cometa un desliz), utilizo la palabra *glucosa* en lugar de *azúcar* (usted también debería acostumbrarse a hacerlo).

## ***Lo que puede dejar de leer***

A lo largo de este libro encontrará áreas sombreadas, llamadas *recuadros*. Estos recuadros contienen material que es interesante pero no esencial. Así que, por este medio, lo autorizo a obviarlos si su contenido no le interesa particularmente. Aun así podrá comprender todo lo demás.

## ***Suposiciones tontas***

Este libro presupone que usted no sabe nada acerca de la diabetes. Usted no tendrá que enfrentarse de pronto a términos que no estén explicados y que nunca escuchó. Quienes ya conocen bastante sobre la diabetes, encontrarán aquí explicaciones más profundas. Usted puede elegir cuánto desea aprender sobre un tema, pero los puntos clave están claramente marcados.

## ***Cómo está organizado este libro***

Este libro se divide en seis partes, para ayudarlo a que aprenda tanto como desee sobre el tema de la diabetes.

## ***Parte I: Cómo enfrentar el inicio de la diabetes***

Para superar un problema hay que ser capaz de identificarlo. En esta parte explicamos cuáles son los diferentes tipos de diabetes que existen, cómo se adquieren y si se puede transmitir el padecimiento a otras personas.

En esta parte aprenderá cómo hacerle frente a las consecuencias emocionales y psicológicas del diagnóstico y qué significan todas esas palabras enredadas. También hallará información sobre cómo prevenir las complicaciones de la diabetes.