

La Enfermedad de Alzhiemer y la Diabetes Tipo 2: ¿Cuál Es la Relación?

Cerca de 21 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes. Más de 6 millones de estas personas no saben que la tienen.*

¿A quiénes afecta la diabetes?

La mayoría de la gente que tiene diabetes tiene diabetes tipo 2, la cual se asocia con falta de ejercicio y el estado de sobrepeso. Usualmente afecta a los adultos.

A cualquier persona le puede dar diabetes. Pero los hispanos en los Estados Unidos tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 que otros grupos raciales y étnicos:

- El riesgo de desarrollar diabetes en algún momento durante la vida es mayor en los hispanos que en cualquier otro grupo étnico.
- Los hispanos corren casi el doble riesgo de desarrollar diabetes que los blancos no latinos.
- El número de diabéticos en la comunidad hispana es más del doble en personas que sufren de obesidad.
- Datos indican de que las personas nacidas en el año 2000, la diabetes afectará a la mitad de las hispanas, cuatro de cada 10 hispanos y afro-americanos, y una de cada tres estadounidenses en total.

¿Cómo afecta la salud la diabetes?

Cuando la diabetes no se controla, demasiado azúcar permanece en la sangre. Con el tiempo, esto puede dañar órganos del cuerpo. Diabetes tipo 2 aumenta el riesgo de desarrollar las siguientes enfermedades:

- enfermedades cardiovasculares
- derrame cerebral (embolia)
- ceguera
- falla de los riñones
- problemas de los nervios

¿Cómo afecta el cerebro la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 también puede hacer daño al cerebro. Comparado con las personas que *no* tienen diabetes, las personas con diabetes corren alto riesgo de desarrollar la demencia. Una persona con demencia tiene más y más dificultad en recordar cosas y en pensar claramente. La forma más común de la demencia es la enfermedad de Alzheimer. Otro tipo de demencia es demencia vascular. El mal de Alzheimer y la demencia vascular pueden, ambos, tener una conexión con la diabetes.

* Diabetes: Disabling Disease to Double by 2050. CDC, enero del 2007.
<http://www.cdc.gov/nccdphp/publications/aag/ddt.htm>

¿Cómo empieza la diabetes tipo 2?

Antes de desarrollar la diabetes tipo 2, una persona puede tener niveles de azúcar en la sangre que son más altos que lo normal. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede ser una señal de resistencia a la insulina. La insulina es una hormona que ayuda a cambiar el azúcar en la sangre a energía. Eventualmente, debido a la resistencia a la insulina, el nivel de azúcar en la sangre aumentará y la persona desarrollará la diabetes. Niveles de azúcar en la sangre sobre 126 mg/dL son una señal de diabetes.

Las personas que sufren de una resistencia a la insulina tienen, a menudo:

- Una cintura grande (por lo menos de 40 pulgadas o 100 centímetros en los hombres y 35 pulgadas u 89 centímetros en las mujeres)
- Un nivel bajo de HDL, el colesterol “bueno”: menos de 40 mg/dL para los hombres y menos de 50 mg/dL para las mujeres
- Un nivel alto de triglicéridos (otra grasa sanguínea): sobre 150 mg/dL
- La presión arterial por arriba de 130/85
- Un nivel de azúcar en la sangre un poco más alto que lo normal: sobre 100 o 110 mg/dL

¿Cuál es la relación entre la diabetes y el Alzheimer?

Los médicos no conocen todavía cuál es la causa del Alzheimer o cómo se relaciona exactamente con la diabetes; pero lo que sí saben es que resistencia a la insulina, un nivel alto de azúcar en la sangre o la diabetes pueden dañar el cerebro de varias maneras:

- La resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2 aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y derrame cerebral, los cuales pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos. El daño de los vasos sanguíneos en el cerebro puede contribuir al desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.
- El cerebro depende de diferentes sustancias químicas que pueden perder su balance debido al exceso de insulina. Algunos de estos cambios pueden desencadenar el inicio del desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.
- Un alto nivel de azúcar en la sangre produce inflamación, la cual, puede dañar las células del cerebro y contribuir al desarrollo del Alzheimer.

¿ Los medicamentos usados para la diabetes podrían ayudar a tratar o prevenir el Alzheimer?

Los científicos se preguntan si las medicinas usadas para la diabetes tipo 2 pueden ayudar a prevenir o tratar la enfermedad de Alzheimer. Se están llevando a cabo pruebas de algunos medicamentos diabéticos para investigar sus beneficios en la enfermedad de Alzheimer.

¿Cómo se puede prevenir la diabetes?

La prevención de la diabetes no garantiza la detención del desarrollo de la demencia. Pero la diabetes causa muchos otros problemas de salud, así que prevenir el desarrollo de la diabetes es una buena idea en si.

Tres cambios en el estilo de vida pueden reducir el riesgo de desarrollar la diabetes:

1. Reducir por lo menos el 5% de su peso corporal. Esto quiere decir, perder 10 libras para una persona que pesa 200.
2. Hacer un mínimo de 30 minutos de ejercicio cinco días por semana.

3. Comer una dieta sana y baja en grasas.

Es también importante colaborar con su doctor para poder detectar a tiempo las primeras señales de la resistencia a la insulina o la diabetes. Reciba chequeos regulares de su peso, su presión arterial, su colesterol y su nivel de azúcar en la sangre. Aunque usted desarrolle diabetes, su tratamiento y control pueden prevenir complicaciones.

La Alzheimer's Association es la principal organización voluntaria de la salud en la investigación y el apoyo del Alzheimer.

Hoja de datos actualizada el Octubre de 2007