

el alzheimer y la diabetes tipo 2:

Dos enfermedades conectadas



La enfermedad de Alzheimer y la diabetes

Cerca de 21 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes. Más de 6 millones de estas personas no saben que la tienen. La diabetes es una enfermedad que disminuye la capacidad del cuerpo de convertir el azúcar en energía. La mayoría de la gente que tiene diabetes tiene diabetes tipo 2, la cual se asocia a la falta de ejercicio y a un estado de sobrepeso.

Cuando la diabetes no se controla, demasiado azúcar permanece en la sangre y con el tiempo, puede dañar diferentes órganos del cuerpo, incluyendo el cerebro.

Los científicos están encontrando nuevas evidencias que podrían relacionar la diabetes tipo 2 con la enfermedad de Alzheimer.

El Alzheimer es la forma más comunes de demencia y la séptima causa de mortalidad en los Estados Unidos. Varios estudios científicos, llevados a cabo durante periodos de muchos años, indiquen que los adultos con diabetes tipo 2 corren un riesgo mayor de eventualmente desarrollar el mal de Alzheimer.

El Alzheimer es una enfermedad cerebral progresiva y mortal, que va destruyendo en forma gradual la memoria de las personas y su capacidad de aprender, razonar, juzgar situaciones, comunicarse y llevar a cabo actividades diarias. A medida en que el Alzheimer avanza, las personas pueden tener cambios de personalidad y de conducta tales como, ansiedad, desconfianza, agitación y creencias falsas.

Más de cinco millones de personas padecen del Alzheimer en los Estados Unidos.

Se estima que esta cifra aumentará rápidamente cuando la generación de los “baby boomers” es decir, los nacidos entre 1946 y 1964 lleguen a los 60 años, que es cuando el riesgo de desarrollar el Alzheimer empieza a aumentar. Por lo tanto, personas con diabetes, debido a las complicaciones médicas, tienen un riesgo aún mayor de padecer del Alzheimer.

Un nivel alto de azúcar en la sangre es con frecuencia una señal de advertencia.

Se estima que 54 millones de adultos en los Estados Unidos padecen de la prediabetes. Eso significa que el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal pero que todavía no alcanza el nivel de los diabéticos. La mayoría de estas personas desarrollará la diabetes tipo 2 dentro de 10 años.

Un nivel alto de azúcar en la sangre también puede ser una señal de resistencia a la insulina. La insulina es una hormona que ayuda a trasladar el azúcar en la sangre a las células para alimentar procesos vitales. Con la resistencia a la insulina, el cuerpo no responde debidamente a esta hormona. Primero, el cuerpo produce más insulina para obtener la energía que necesita. Eventualmente, el cuerpo produce toda la insulina que puede. Si las células se vuelven más resistentes a la insulina, el nivel de azúcar en la sangre aumentará y la persona desarrollará la diabetes.

Un exceso de azúcar en la sangre y un exceso de insulina pueden, ambos, dañar el cuerpo. Los médicos no miden niveles de azúcar regularmente porque las pruebas son complicadas y costosas. Otras señales de resistencia a la insulina son:

- Una cintura grande (por lo menos de 40 pulgadas o 100 centímetros en los hombres y 35 pulgadas u 89 centímetros en las mujeres)
- La presión arterial por arriba de 130/85
- Un nivel bajo de HDL, el colesterol “bueno”

¿A quiénes afecta la diabetes?

Aunque a cualquier persona le puede dar diabetes, hay familias que tienen más riesgo. Esta enfermedad afecta más a ciertos grupos étnicos que a otros.

Los hispanos en Estados Unidos tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes que otros grupos raciales y étnicos:

- Los latinos tienen un riesgo muy alto de desarrollar diabetes tipo 2
- El riesgo de desarrollar diabetes es mayor en los hispanos que en cualquier otro grupo étnico
- Los latinos tienen doble de riesgo de desarrollar diabetes que los blancos no latinos.
- El número de diabéticos en la comunidad latina es más el doble en personas que sufren de obesidad

¿A quiénes afecta el Alzheimer?

- El riesgo de desarrollar el Alzheimer aumenta con la edad. Una de cada ocho personas

mayores de 65 años tiene Alzheimer; y una de cada dos personas mayores de 85 años también la tiene.

- Se estima que casi 500.000 personas menores de 65 años tienen un comienzo temprano del Alzheimer u otro tipo de demencia.
- La historia familiar puede influir en el desarrollo del Alzheimer. Las investigaciones demuestran que aquellos que tienen un padre o una madre, hermanos o hermanas, hijos o hijas con Alzheimer, tienen más tendencia a desarrollar la enfermedad. Cuando ciertas enfermedades están presentes en la historia familiar, los factores genéticos o del medio ambiente pueden jugar un papel importante en el desarrollo de esas enfermedades.

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

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 un nivel alto de azúcar en la sangre o de insulina puede dañar el cerebro de varias maneras:

- La diabetes aumenta el riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral, lo cual puede 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.

¿Cómo reducir el riesgo de la diabetes?

La prevención de la diabetes no garantiza la detención del desarrollo del Alzheimer, pero haciendo cambios simples en su estilo de vida, puede evitar la diabetes y reducir el riesgo. Estos cambios son:

- Reducir por lo menos el 5% de su peso corporal. Esto quiere decir, perder 10 libras para una persona que pesa 200.
- Hacer un mínimo de 30 minutos de ejercicio cinco días de la semana
- Comer una dieta baja en grasas, rica en frutas y verduras y evitar las comidas rápidas.

A medida que los inmigrantes se adaptan e integran en la sociedad estadounidense, adaptan las costumbres de la mayoría de la población incluyendo comiendo comida con menos fibra y más comidas rápidas preparadas.

Los hispanos suelen visitar al doctor con menos frecuencia que los blancos no hispanos. Esto retrasa la detección temprana de la diabetes o el Alzheimer y les impide obtener un tratamiento oportuno.



Es importante colaborar con su doctor para poder detectar a tiempo los primeros síntomas de la diabetes o de cualquier otro problema de salud. Igualmente importante es la vigilancia regular de su peso, su presión arterial, su colesterol y su nivel de azúcar en la sangre. Aunque usted tenga diabetes, su tratamiento y control pueden prevenir otras complicaciones, incluyendo la enfermedad de Alzheimer.

Este folleto esta diseñado como una guía. No reemplaza el consejo de su medico. Consulte con su doctor acerca de cualquier cambio en su salud y antes de tomar cualquier decisión que pueda afectarla.

La Alzheimer's Association es líder en el mundo en la investigación, cuidado y apoyo de la enfermedad de Alzheimer. La asociación está dedicada a financiar la búsqueda de métodos de prevención, tratamiento y una posible cura para el Alzheimer.

Para obtener información confiable y apoyo, contacte la Alzheimer's Association:

1.800.272.3900

www.alz.org

Hecho posible por una subvención de

MetLife Foundation

Trabajando hacia una cura del Alzheimer

© Alzheimer's Association 2007. Todos los derechos reservados.

Esta es una publicación oficial de la Alzheimer's Association, pero puede ser distribuida por otras organizaciones y por personas no relacionadas con la misma. Esto no constituye aprobación de la Asociación a las actividades de dichas entidades o personas.