



- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
 - Hipertensión arterial
 - Diabetes
 - Fibrilación auricular
 - Colesterol alto
 - Sedentarismo
 - Dieta inadecuada
 - Alcohol
 - Obesidad
 - Tabaquismo
 - Estrés y depresión
- RECURSOS
 - Vídeos
 - Blog
 - Podcast
 - Enlaces de utilidad
 - Lecturas adicionales
 - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

La carga de la diabetes y el riesgo de ictus



La prevalencia de diabetes no ha dejado de aumentar durante los últimos 30 años y se calcula que, en 2030, afectará a más de 439 millones de personas en todo el

mundo (1).

La diabetes de tipo 1, conocida como «diabetes juvenil» o «diabetes dependiente de la insulina», es una enfermedad crónica en la que el páncreas no produce mucha o ninguna insulina. La insulina es una hormona que permite que el azúcar (glucosa) entre en las células y produzca energía.

La diabetes de tipo 2 es una alteración del modo en que el cuerpo regula y utiliza el azúcar (glucosa) como combustible. Es una enfermedad crónica que da lugar a un exceso de azúcar en el torrente sanguíneo. Con el tiempo, unos niveles elevados de azúcar en sangre producen trastornos en el sistema inmunitario, circulatorio y nervioso. La diabetes gestacional se produce durante el embarazo y suele desaparecer después de dar a luz, aunque esta tiene los mismos riesgos.

Pero ¿por qué cada vez hay más gente con esta enfermedad, sobre todo del tipo 2? ¿Qué podemos hacer para tener menos riesgo de complicaciones médicas, incluyendo el ictus?

Peso: El tamaño del problema

El aumento del número de personas con sobrepeso y obesidad, sobre todo en los países con ingresos bajos y medios, está directamente relacionado con el aumento en la diabetes de tipo 2. Sin embargo, y puesto que la dieta y el ejercicio físico son dos cosas que se pueden controlar, la diabetes de tipo 2 es prevenible (1).

Edad: La diabetes está afectando a personas cada vez más jóvenes

Las bebidas azucaradas y los aperitivos, unidos a un estilo de vida sedentario, conllevan que incluso el número de niños diagnosticados con diabetes haya aumentado drásticamente. En general, las personas diabéticas tienen 1,5 veces más probabilidades de sufrir un ictus que el resto de la población (2). Vigilar lo

que comen los niños y animarlos a hacer más ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes y, en última instancia, de ictus.

Sexo: Las mujeres diabéticas tienen más riesgo de ictus

Los expertos coinciden en que los pacientes con diabetes de tipos 1 y 2 tienen más probabilidad de morir por enfermedades que afectan a los vasos sanguíneos del cerebro como el ictus (3). No obstante, el riesgo de tener un ictus también varía de hombres a mujeres. Debido al aumento del riesgo de ictus por la edad y la esperanza de vida, las mujeres sufren más ictus y mueren más por ictus (4). Durante el embarazo, la diabetes gestacional también aumenta el riesgo de hipertensión y de ictus en el futuro.

Estilo de vida: Los hábitos saludables reducen el riesgo de ictus

Fumar, beber alcohol, comer mal y el sedentarismo son factores de estilo de vida que contribuyen al riesgo de desarrollar diabetes o que afectan a la capacidad de abordarla una vez diagnosticada. Según las investigaciones, unos hábitos saludables pueden mejorar los resultados sanitarios, reducir los costes del sistema sanitario y disminuir su propio riesgo de sufrir un ictus (5).

País: Más ictus en los países de ingresos bajos o medios

Según la Organización Mundial de la Salud, la diabetes ha aumentado con más velocidad en los países de ingresos medios y bajos que en los países desarrollados (1). El lugar de residencia también afecta al riesgo de sufrir un ictus. Por ejemplo, los países de ingresos bajos tienen unas tasas de mortalidad por ictus 3,6 veces más altas que los países de ingresos altos (6).

Si bien algunos factores como la edad no pueden cambiarse para reducir el riesgo de ictus, la diabetes de tipo 2 sigue siendo uno de los diez factores de riesgo modificables que se pueden cambiar o evitar mediante cambios en el estilo de

vida.

Referencias:

1. Chen, R., Ovbiagele, B., & Feng, W. (2016). *Diabetes and Stroke: Epidemiology, Pathophysiology, Pharmaceuticals and Outcomes*. *The American journal of the medical sciences*, 351(4), 380-386. <https://doi.org/10.1016/j.amjms.2016.01.011>.
2. Ann Pietrangelo *Stroke: Diabetes and other risk factors*. Oct 15, 2019. *Medically reviewed by Maria Prelipcean, M.D.* <https://www.healthline.com/health/diabetes/diabetes-and-stroke>.
3. Walter N. Kernan, Silvio E. Inzucchi. *Treating Diabetes to prevent stroke*. Originally published 20 Apr 2021. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STROKEAHA.120.032725>.
4. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.117.018418>, Tracy E Madsen et al. *Impact of Conventional Stroke Risk Factors on Stroke in Women*. Originally published 8 Feb 2018.
5. <https://www.stroke.org/en/life-after-stroke/preventing-another-stroke>.
6. GBD 2019 Stroke Collaborators. *Global, regional and national burden of stroke and its risk factors 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019*. vol 20. issue 10. P798-820. 2021 Oct 01.

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

Desarrollado por



SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.

Con el apoyo de una beca formativa de



Enlaces

- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)