

# ¿Qué diferencias reales existen entre una persona con un buen y mal control de la diabetes?

En este artículo exponemos los problemas extras que se enfrenta una persona con diabetes tipo 1 que tiene mal control de su diabetes frente a una persona que no tiene problemas en el manejo de su diabetes. Estos son los resultados a los que ha llegado un macro-estudio con personas que tienen diabetes tipo 1



## Complicaciones de la diabetes tipo 1

Por desgracia, la **diabetes tipo 1** es una enfermedad que **puede generar muchas complicaciones**. Los problemas suelen aparecer cuando se llevan muchos años con la enfermedad. Un estudio científico indica que las personas con **más de 30 años con diabetes tipo 1** desarrollarán el **50% retinopatía**, el **25% nefropatía** y el **14% problemas cardiovasculares**. Cabe destacar que si sufres ya una de las

complicaciones, no es motivo para librarte de las otras, es decir, habrá personas con diabetes tipo 1 que nunca tendrán ninguna complicación, que serán la mayoría de personas con diabetes, y habrá personas que en cambio podrán sufrir una o varias de estas complicaciones.

**Otras complicaciones** que genera la diabetes tipo 1 directamente son los episodios de [cetoacidosis diabética](#) que la sufren el **5%** de las personas con diabetes cada año y los [episodios de pérdida de conocimiento](#) por una hipoglucemia que afecta en torno al **7-9%** de las personas con diabetes tipo 1 cada año. Como es obvio un mal control de la diabetes tipo 1 aumenta las posibilidades de sufrir dichas complicaciones.

## ¿Qué se considera un buen y un mal control de la diabetes tipo 1?

Actualmente, nos debemos de fijar en los valores de **hemoglobina glicosilada**. La hemoglobina es una proteína que transporta oxígeno en los glóbulos rojos y la glucosa se puede unir a ella a través de una reacción espontánea. Cuanta más glucosa existe en sangre; más veces se dará la reacción espontánea.

Cuando en el médico te obtienen los resultados de hemoglobina glicosilada, te la ofrecen en porcentaje. **El porcentaje** se debe a la proporción de hemoglobina que tiene glucosa unida frente a la hemoglobina que no tiene glucosa. **Cuanto mayor es el porcentaje**, significa que **mayor es el nivel de glucosa en sangre**. Se utiliza este valor de hemoglobina glicosilada porque refleja el control de la glucosa que ha tenido una persona en los **últimos 3 meses**. Esta duración de 3 meses se debe a que la hemoglobina en sangre dura 3 meses antes de ser degradada por el organismo.

Se considera un **buen control de la diabetes** un valor de hemoglobina glicosilada **por debajo de 7%**, un **control aceptable entre 7 y 8%** y un **mal control por encima de 8%**. Otro **parámetro** que indica un buen control de la diabetes es el **tiempo en rango** que debe ser **igual o superior al 70%**. Descubre [qué es el tiempo en rango](#) en este otro artículo de Diabetes AIB.

## Datos generales del estudio realizado por el equipo de Jeremy Pettus y sus compañeros

El estudio al que hacemos referencia en Diabetes AIB cuenta con **31.430 personas** con diabetes tipo 1 (**6331** personas con buen control de su diabetes y **25099** con mal control de su diabetes), se ha considerado un mal control de la diabetes por encima del 7% de hemoglobina glicosilada.

### 1) Perfil de las personas con diabetes tipo 1 mal controlada

Las personas con un mal control de su diabetes **tienen hábitos poco saludables como beber alcohol o fumar tabaco**. Descubre [qué hace beber alcohol](#) y [fumar tabaco en la diabetes](#). Además, las personas con mal control de su diabetes tipo 1 presentan un **índice mayor de peso corporal** que aquellas que tienen un buen control de su diabetes. **Estos parámetros pueden ser cambiados por la misma persona**, es su deber eliminar el tabaco de su vida, beber alcohol de forma más moderada o por completo e intentar reducir su peso corporal a través de la dieta y el ejercicio físico.

### 2) Complicaciones asociadas a un mal control de la diabetes

Con respecto al nivel de **salud mental**, las personas con mal control de su diabetes han tenido un **mayor diagnóstico de depresión** y necesidad de recibir el tratamiento correspondiente que las personas con buen control.

Con respecto a los **problemas típicos** de la diabetes tipo 1, las personas con diabetes mal controlada **no presentan mayor riesgo de problemas renales**, sin embargo **tienen una presión arterial más elevada**, factor de riesgo que aumenta la posibilidad de sufrir problemas renales. Posiblemente este estudio no haya observado problemas renales en las personas con mal control de la diabetes, debido a que este grupo de personas era más joven que las que tenían la diabetes bajo control. Cuantos más años tiene una persona, más probabilidad de que se manifiesten problemas renales.

Relacionado con los problemas cardiovasculares, las personas con un mal control de su diabetes experimentan **más posibilidades de sufrir neuropatía, nefropatía, retinopatía y arteriosclerosis**.

Las personas con mal control de su diabetes experimentan muchos **más episodios de cetoacidosis diabética y pérdida de conocimiento por una hipoglucemia** que las personas con un buen control de su diabetes tipo 1. Además, requieren **más necesidad de ser hospitalizadas**, ya que deben ser tratadas de sus complicaciones o recuperarse después de estos episodios.

## ¿Cómo solucionarlo?

Se debe **seguir el tratamiento de la diabetes tipo 1**: insulina, ejercicio físico y dieta. Se deben localizar siempre aquellos aspectos que se están haciendo mal y que produzca tener el azúcar alto o con altibajos. Debes **apoyarte en tu médico** que te lleve la diabetes y **aprender de los errores**. Merece la pena intentarlo, ya que el perjuicio que se evita es enorme.

**Déjame abajo en los comentarios** si tienes cualquier duda al respecto. Además, **si quieres mantenerte informado sobre diabetes**, síguenos visitando ya que actualizamos el contenido 1 vez por semana y también puedes [registrarte](#) **para recibir 1 correo al mes con la información más destacada sobre diabetes**.

**Puede que te interese leer:** "[¿Son eficaces los probióticos, prebióticos y simbióticos para la diabetes?](#)"

**Si tienes problemas con la diabetes en tu centro educativo** tenemos en venta el **libro:** "[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)".

**Síguenos a través de redes sociales:** [Youtube](#), [Facebook](#) e [Instagram](#). Puedes ponerte en contacto con el autor a través de [info@diabetesaib.com](mailto:info@diabetesaib.com). Y recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento.

## **Bibliografía:**

Pettus JH, Zhou FL, Shepherd L, Mercaldi K, Preblich R, Hunt PR, Paranjape S, Miller KM, Edelman SV. Differences between patients with type 1 diabetes with optimal and suboptimal glycaemic control: A real-world study of more than 30 000 patients in a US electronic health record database. *Diabetes Obes Metab.* 2020;22(4):622-630.

## **Sobre el autor:**

Adrián Idoate Bayón es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos de investigación en el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: [“¿Alumno con diabetes? El manual para profesores”](#). Además, se dedica al mundo de la divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB. Este artículo ha sido redactado con fecha de: **4/12/2021**.