

# Descubre qué es la diabetes doble. Definición, diagnóstico y características



**Las personas con diabetes tipo 1 pueden sufrir diabetes doble, comprueba si perteneces a este subgrupo de diabetes.**

## ¿Qué es la diabetes doble?

El término diabetes doble se refiere a aquellas **personas con diabetes mellitus tipo 1 que tienen sobrepeso, resistencia a la insulina y familiar/es con diabetes mellitus tipo 2**. A continuación desarrollaremos más el concepto de diabetes doble.

## ¿De dónde surge el término de diabetes doble?

La descripción de este grupo de personas con diabetes se remonta a 1991 cuando los científicos Teupe y Bergis demostraron que si **un paciente con diabetes tipo 1 tenía un familiar cercano con diabetes tipo 2**, esta persona con diabetes tipo 1 presentaba las siguientes **características: peores controles de glucosa, necesidad de más cantidad de insulina y tendencia a tener más peso corporal**. En cambio, las personas con diabetes tipo 1 que no tenían familiares con diabetes tipo 2, no tenían estas características.

Tras estas observaciones, dichos autores denominaron la diabetes doble como un subtipo de diabetes que algunas personas con diabetes tipo 1 podrían padecer. Este subtipo no se reconoce en la [clasificación de tipos de diabetes](#) de la Asociación Americana de Diabetes.

## ¿Cuáles son los criterios para ser diagnosticado con diabetes doble?

Desde 1991 se ha avanzado algo más sobre qué criterios se deben cumplir para tener diabetes doble. A continuación, os adjunto una **lista con los criterios** del grupo de investigación de Cleland. Cuantos más criterios reúnas, más posibilidades tienes de **pertenecer a este subgrupo**.

- Tener 2 o más familiares con diabetes mellitus tipo 2
- Tener diabetes mellitus tipo 1
- Tener hipertensión o encontrarse cercano a la hipertensión.
- Tener sobrepeso u obesidad
- Tener niveles de HDL bajos en sangre
- Tener resistencia a la insulina

## ¿Cómo saber si cumplo esos requisitos?

### 1. Hipertensión

Puedes medirte la tensión arterial con tensiómetros que venden en hipermercados o en farmacias. Los valores normales son: 120 mmHg de presión sistólica y 80 mmHg de presión diastólica. Si normalmente te encuentras con **valores superiores de 120 mmHg** de presión sistólica cumples uno de los criterios de la diabetes doble.

### 2. Sobrepeso u obesidad

Debes **calcular tu índice de masa corporal**, para ello debes pesarte y medir tu altura. En la siguiente fórmula sustituye tus valores. Puedes [calcular tu IMC](#) aquí.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Tu peso}}{(\text{Tu altura})^2}$$

Si el valor de esa operación es **superior a 25 Kg/cm<sup>2</sup>** entonces **cumples** uno de los criterios de la **diabetes doble**. Te muestro un ejemplo:

Si una persona:

Pesa=80Kg

Mide=1,80m

$$\text{IMC} = \frac{80\text{Kg}}{1,8\text{m} \times 1,8\text{m}}$$

Su IMC es= 24,69Kg/cm<sup>2</sup>.

Esta persona no cumple con el requisito de sufrir diabetes doble porque su IMC es inferior a 25Kg/cm<sup>2</sup>.

### 3. Niveles de HDL en sangre

Este valor se conoce gracias a una analítica de sangre y el **valor normal** es mayor de **40 mg/dL**. Si tu **valor es menor a esta cifra**, **cumples** uno de los criterios de la **diabetes doble**.

#### 4. Tener resistencia a la insulina

Existe una fórmula que indica si padeces resistencia a la insulina. Es algo compleja, aunque te dejo dicha fórmula para conocer si tienes resistencia a la insulina:

$$\text{Resistencia a la insulina} = 19,02 - (0,22 \times \text{IMC}) - (3,26 \times \text{HTN}) - (0,61 \times \text{HbA1c})$$

En IMC hay que introducir tu índice de masa corporal, como he explicado anteriormente.

En HTN debes poner un 1 si tienes hipertensión y 0 si no la tienes.

HbA1c es el valor de tu última hemoglobina glicosilada, aquél resultado que te da tu equipo de endocrino cada vez que vas a verle.

**Cuanto más bajo sea este valor, más resistencia tienes a la insulina,** y por tanto cumplirías uno de los requisitos para tener diabetes doble. **Un valor por encima del 8 significa que no tienes resistencia a la insulina** y por debajo de 8 hay resistencia a la insulina. Cuanto más bajo sea el valor, la resistencia será mayor.

Te muestro un ejemplo:

Si una persona:

$$\text{IMC} = 24,69 \text{ Kg/cm}^2$$

Tiene hipertensión.  $\text{HTN} = 1$

$$\text{HbA1c} = 7,4\%$$

$$\text{Resistencia a insulina} = 19,02 - (0,22 \times 24,69) - (3,26 \times 1) - (0,61 \times 7,4)$$

El resultado de esta persona es: 5,81. Esto significa que tiene resistencia a la insulina.

Tengo diabetes doble ¿y ahora qué?

**Si has dado positivo en todos los criterios** que he mencionado anteriormente, **padeces diabetes doble**. Algunas investigaciones

indican que las personas con diabetes doble tienen **mayor riesgo de tener complicaciones asociadas a la diabetes**. Aún no existen criterios más precisos de diagnóstico de este grupo ni **tampoco existen estrategias de tratamiento** que deberían seguir las personas con diabetes doble.

Aun así, desde Diabetes AIB recomendamos una **vida saludable**, con mayor énfasis que con las personas que no pertenecen a este subgrupo. Esta vida saludable pasa por realizar **actividad física**, tener una **dieta equilibrada** formada por 50% hidratos de carbono, 30% grasas y 20% proteínas y tener unos **niveles adecuados de glucosa** ajustando la insulina y las raciones aconsejadas por tu equipo de endocrinos.

### **Bibliografía:**

- Double diabetes: A distinct high-risk group? Noppadol Kietsiriroje, Sam Pearson, Matthew Campbell, Robert A. S. Ariëns and Ramzi A. Ajjan. Diabetes, Obesity and Metabolism 2019;1–10.

-Cardiovascular risk in double diabetes mellitus—when two worlds collide. Cleland SJ. Nat Rev Endocrinol. 2012;8:476-485

Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón. Bioquímico por la Universidad de Navarra, para Diabetes AIB con fecha de 18 de enero de 2020.