The Well

Noviembre de 2026

Mes de Concientización sobre la Diabetes:



Diabetes de tipo 1 y diabetes de tipo 2: ¿cuál es la diferencia?

Quizás hayas oído hablar de la diabetes y te hayas preguntado por qué los médicos a veces la llaman de tipo 1 o de tipo 2. Si bien ambos tipos afectan la forma en que el cuerpo procesa el azúcar, en realidad son afecciones bastante diferentes. Comprender estas diferencias puede ayudarte a entender mejor lo que viven las personas con diabetes y por qué controlan su enfermedad de diferentes maneras. Ambos tipos son graves, pero tienen causas diferentes, se producen en momentos diferentes de la vida y requieren tratamientos diferentes.

La diabetes de tipo 1 es una enfermedad autoinmunitaria, que significa que el sistema inmunitario del cuerpo ataca y destruye las células del páncreas que producen insulina. Sin estas células, tu cuerpo no puede producir insulina, por lo que el azúcar se acumula en la sangre en lugar de entrar en las células para generar energía. La diabetes de tipo 1 suele desarrollarse en niños, adolescentes o adultos jóvenes, aunque puede aparecer a cualquier edad. No se conoce ninguna forma de prevenir la diabetes de tipo 1, aunque se puede controlar mediante un estilo de vida saludable, el control del azúcar en sangre y los chequeos médicos periódicos. También requiere inyecciones diarias de insulina o el uso de una bomba de insulina. Este tipo de diabetes es menos frecuente y representa entre el 5 % y el 10 % de todos los casos de diabetes.

La diabetes de tipo 2 es diferente porque el cuerpo produce insulina, pero se resiste a ella, o no produce la cantidad suficiente, lo que provoca niveles altos de azúcar en la sangre. Este tipo de obesidad suele desarrollarse lentamente a lo largo de muchos años y normalmente aparece en adultos, aunque cada vez se diagnostica más en jóvenes debido al aumento de las tasas de obesidad. A diferencia de la diabetes de tipo 1, a menudo se puede prevenir o retrasar la diabetes de tipo 2 mediante hábitos de vida saludables, como una buena alimentación, el ejercicio periódico y el mantenimiento de un peso saludable. Muchas personas con diabetes de tipo 2 pueden controlar su enfermedad con cambios en el estilo de vida y medicamentos orales, aunque algunas pueden llegar a necesitar insulina. La diabetes de tipo 2 es mucho más frecuente, representando entre el 90 % y el 95 % de todos los casos de diabetes.

La diferencia clave que debes recordar es la siguiente: La diabetes de tipo 1 es una enfermedad autoinmunitaria que no se puede prevenir, mientras que la

La relación entre la diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad

La diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad están estrechamente vinculadas en un círculo vicioso peligroso que afecta a millones de personas. Cuando tienes sobrepeso, las células del cuerpo se vuelven resistentes a la insulina, lo que provoca niveles altos de azúcar en sangre y, como consecuencia, diabetes de tipo 2. Este exceso de azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos y las arterias con el tiempo, provocando que se endurezcan y se estrechen. Este daño obliga al corazón a trabajar mucho más para bombear sangre por todo el cuerpo, lo que aumenta significativamente el riesgo de sufrir un infarto, un derrame cerebral y otros problemas cardíacos. De hecho, los adultos con diabetes tienen casi el doble de probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas en comparación con aquellos que no la padecen.

La buena noticia es que puedes romper este ciclo manteniendo un peso saludable mediante el ejercicio periódico y una buena alimentación. Si tienes sobrepeso, perder tan solo entre un 5 % y un 10 % de tu peso corporal puede reducir considerablemente el riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardíacas. El corazón, los vasos sanguíneos y todo el cuerpo funcionan mejor cuando tienes un peso

© 2026 Willis Towers Watson. Todos los derechos reservados.
Este documento ha sido elaborado únicamente con fines informativos y no pretende ser exhaustivo. El contenido no debe considerarse como un sustituto a un consejo profesional o a una atención médica ni debe interpretarse como una recomendación de ningún tipo. Los lectores deben ponerse en contacto con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. Este documento se basa en la información disponible en la fecha de emisión y no tiene en cuenta los acontecimientos posteriores a dicha fecha.

Cambios en el estilo de vida para prevenir y controlar la diabetes.

Tienes el poder de prevenir la diabetes de tipo 2 a partir de cambios sencillos en tu vida diaria. La diabetes afecta a millones de personas, pero tú no tienes por qué ser una de ellas. Las decisiones que tomes cada día sobre lo que comes, cuánto te mueves y cómo cuidas tu cuerpo pueden reducir significativamente el riesgo de desarrollar esta grave afección. Lo mejor de todo es que estos cambios no tienen por qué ser extremos ni imposibles: pequeños pasos constantes pueden marcar una gran diferencia a la hora de proteger tu salud durante los años por delante.

Estos son los cambios más importantes en el estilo de vida que puedes adoptar para prevenir la diabetes:

Hábitos alimenticios saludables:

- En lugar de refrescos y bebidas azucaradas, bebe agua, té sin azúcar o leche.
- Llena la mitad de tu plato con verduras y frutas en cada comida.
- En lugar de pan blanco y cereales azucarados, opta por cereales integrales como arroz integral, pan integral y avena.
- Limita el consumo de comida rápida, alimentos fritos y aperitivos procesados.
- Controla el tamaño de tu porción; no necesitas terminar todo lo que hay en el plato cada vez.

Mantente activo:

- Haz al menos 60 minutos de actividad física al día.
- Busca actividades que disfrutes, como bailar, nadar, andar en bicicleta o practicar deportes.
- Siempre que puedas, usa las escaleras en lugar del ascensor.
- Ve caminando o en bicicleta a los sitios en lugar de ir en auto.
- Limita el tiempo que pasas frente a las pantallas (televisión, videojuegos, teléfono) a no más de 2 horas al día.

Otros cambios importantes:

- Duerme entre 8 y 10 horas cada noche.
- Mantén un peso saludable para tu edad y estatura.
- Aprende formas saludables de controlar el estrés, como la respiración profunda o hablar con alguien de confianza.

Apoyo para las personas que tienen diabetes a través de programas educativos y comunitarios

Los programas educativos y comunitarios desempeñan un papel vital para ayudar a las personas con diabetes a tener una vida más sana y plena. Recibir un diagnóstico puede resultar abrumador y confuso. Lo bueno es que existen numerosos programas educativos y recursos comunitarios que pueden ser de ayuda. Los programas de educación sobre la diabetes enseñan las habilidades necesarias para manejar la enfermedad con éxito, como por ejemplo, cómo controlar el nivel de azúcar en sangre, qué alimentos consumir, cómo tomar los medicamentos correctamente y cómo reconocer las señales de alerta de posibles problemas.

Los programas comunitarios reúnen a personas con diabetes para que no se sientan solas. Proporcionan un espacio seguro para compartir experiencias, aprender de otras personas que se enfrentan a desafíos similares y obtener el apoyo de personas que realmente comprenden por lo que estás pasando. Muchas comunidades ofrecen programas gratuitos o de bajo costo, como grupos de apoyo para diabéticos, clases de cocina que enseñan a preparar comidas saludables, programas de ejercicio diseñados para personas con diabetes e incluso programas que ayudan a las personas a pagar el costo de sus medicamentos y suministros. Estos programas también educan a los familiares y amigos para que puedan brindar un mejor apoyo a sus seres queridos con diabetes. Según la Asociación Americana de Diabetes, las personas que participan en programas de educación y apoyo para la diabetes pueden manejar mejor el nivel de azúcar en la sangre, acuden menos al hospital y se sienten más seguras en el control de su enfermedad. Puedes ayudar a las personas con diabetes informándote sobre la enfermedad, siendo comprensivo cuando alguien necesita controlar su nivel de azúcar en sangre o tomar medicamentos, fomentando hábitos saludables sin juzgar y difundiendo información sobre los programas y recursos locales de tu comunidad.

Fuente: **Asociación Americana de Diabetes**

Pastel de pollo con masa de hojaldre



No hay nada más reconfortante que pollo y verduras en una salsa espesa y deliciosa, cubierto con una crujiente costra. Esta versión del plato clásico, apta para diabéticos, ofrece una comida reconfortante, pero saludable.

Rinde 12 porciones.

Ingredientes:

- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel (troceada)
- 1 ½ cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de pimienta negra
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 10 onzas de champiñones cremini
- 1 diente de ajo (picado fino)
- 1 pizca de sal kosher
- 1 libra de papas rojas (cortadas en cuartos)
- 5 ramitas de tomillo fresco
- 3 zanahorias medianas (cortadas en cubos de ½ pulgada)
- 1 cebolla grande (picada)
- 1 ½ taza de leche
- ½ taza de crema de leche
- 6 cucharadas de harina de trigo
- 8 onzas de guisantes congelados
- ½ taza de perejil
- 8 láminas enteras de masa de hojaldre congelada

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400 °F. Sazonar el pollo cortado en cubos con ajo en polvo y pimienta recién molida; separar. En una cacerola de 2 cuartos de galón, llevar a ebullición el caldo de pollo y el agua.
2. Mientras tanto, calentar el aceite de oliva en una sartén mediana y añadir los champiñones y el ajo. Sazonar ligeramente con sal y pimienta. Cocinar durante 5 minutos o hasta que los champiñones estén blandos. Una vez que los champiñones se ablanden, colocarlos en un recipiente aparte. Escurrir el líquido que hayan soltado los champiñones.
3. Añadir las papas y las hojas de tomillo y bajar el fuego a medio. Cocer las papas a fuego lento durante unos 8 minutos, hasta que estén blandas. Con una espumadera, retirar las papas y el tomillo a un recipiente. Desechar las hojas de tomillo. Añadir las zanahorias y las cebollas al caldo y dejar cocer a fuego lento durante 4 minutos. Con una espumadera, retirar las zanahorias y las cebollas y colocarlas en el mismo recipiente que las papas.
4. Agregar el pollo al caldo y cocinar a fuego lento el pollo durante 3 minutos. Con una espumadera, retirar el pollo y colocarlo en el mismo recipiente con las verduras. Reducir el caldo hasta que quede solo media taza, aproximadamente 10 minutos.
5. Mientras tanto, batir la leche, la crema de leche y la harina en un recipiente hasta lograr una mezcla muy uniforme. Cuando el caldo se haya reducido, añadir lentamente la mezcla de leche al caldo, revolviendo constantemente hasta que esté espesa, pero uniforme. Añadir la salsa a las verduras y sazonar con sal y pimienta. Añadir los champiñones, los guisantes y el perejil separados, y mezclar bien.
6. Verter la mezcla en un molde de 9 × 13 pulgadas. Separar.
7. Extender una lámina de masa de hojaldre sobre una superficie ligeramente enharinada. Asegurarse de cubrir las láminas de masa de hojaldre restantes con una toalla para evitar que queden expuestas al aire. La masa de hojaldre se agrietará si queda expuesta. Rociar con mantequilla en aerosol. Añadir otra lámina de masa de hojaldre encima de la primera y cubrir con aerosol. Repetir este proceso hasta que se hayan utilizado las 8 láminas.
8. Levantar con cuidado la pila de masa de hojaldre y colocarla sobre el relleno de pollo y verduras. Doblar los bordes hacia adentro. Con un cuchillo afilado, hacer tres cortes diagonales en la parte superior de la masa. Esto permitirá que escape el vapor.
9. Hornear el pastel de pollo, sin tapar, durante unos 30 minutos, hasta que la parte superior esté inflada y dorada. Retirar del horno y dejar reposar durante unos 5 minutos. Cortar en cuadrados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Calorías por porción	**190**
Sodio	220 mg
Grasa	3 g
Grasas saturadas	1 g
Carbohidratos	26 g
Proteína	14 g
Azúcares totales	5 g

Fuente: **Centro de Información Alimentaria de la Asociación Americana de Diabetes**