



AstraZeneca 

www.diabetescity.es



Material de carácter orientativo y divulgativo, no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse antes a un Profesional Sanitario. No puede interpretarse que el contenido de esta web puede sustituir al diagnóstico realizado por un Profesional Sanitario. Ante cualquier duda respecto a su contenido por favor diríjase a su Profesional Sanitario.

A B C D E F G H I J K L M
N O P Q R S T U V W X Y Z

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Ácido úrico

Es un producto de desecho que genera nuestro cuerpo y se encuentra principalmente en la orina. También se encuentra en la sangre, y cuando los niveles son muy elevados, se produce una enfermedad llamada gota, que es la acumulación de ácido úrico en forma de cristales alrededor de una articulación.

MAYO CLINIC. Nutrición y comida saludable. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gout-diet/art-20048524>

Aftas

Es una llaga o úlcera dolorosa que se encuentra en el interior de la boca. Son redondeadas y de color blanco o amarillento. Suelen aparecer en las encías o zonas blandas de la boca. Normalmente desaparecen por sí solas tras varios días.

NIH. MedlinePlus. Aftas. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000998.htm>

MAYO CLINIC. Afta. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/canker-sore/symptoms-causes/syc-20370615>

Albuminuria urinaria

La albuminuria es la pérdida de albumina en orina.

La albúmina es una proteína sintetizada por el hígado que se encuentra en el torrente sanguíneo, ayuda a mantener el líquido sin que se filtre de los vasos sanguíneos a otros tejidos. También transporta varias **hormonas**, vitaminas y **enzimas** por el cuerpo.

Clínica Universidad de Navarra. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/albuminuria>. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-albumina-en-la-sangre/>.

Sociedad Española de Nefrología. Disponible en: <https://nefrologiaaldia.org/es-articulo-enfermedad-renal-diabetica-albuminuria-progresion-292>.

Anemia

La anemia se define como la disminución del número de glóbulos rojos sanos para transportar un nivel adecuado de oxígeno a los tejidos del cuerpo.

La anemia, también conocida como nivel bajo de hemoglobina, puede hacer que te sientas cansado y débil. Consulta con tu médico si en tus análisis tienes los niveles de hemoglobina alterados.

Clínica Universidad de Navarra. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/anemia>. MAYO CLINIC. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anemia/symptoms-causes/syc-20351360>.



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Angina de pecho

La angina es un dolor o molestia en el pecho causado por la reducción del flujo de sangre que llega al [corazón](#). La angina puede sentirse como una presión o un dolor opresivo. Puede parecerse a una indigestión. También puede haber dolor en los hombros, los brazos, el cuello, la mandíbula o la espalda. Normalmente se conoce como "infarto".

MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/angina.html>.

MAYO CLINIC. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/angina/symptoms-causes/syc-20369373>.

Arterias

Son vasos sanguíneos que transportan la sangre desde el [corazón](#) hasta los pulmones y el resto del cuerpo. La arteria más gruesa que sale directamente del [corazón](#) se conoce como arteria aorta.

Sobotta. Atlas de anatomía humana. Sistema cardiovascular, anatomía general: arterias y venas. Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/medicina/sistema-cardiovascular-anatomia-general-arterias-venas>

Aspartato Aminotransferasa

La [AST](#) (aspartato aminotransferasa) es una [enzima](#) que se encuentra principalmente en el hígado, pero también está en los músculos. Cuando las células que contienen AST están dañadas, la liberan en el torrente sanguíneo. Tu médico te medirá los niveles de AST en sangre para diagnosticar daño o enfermedad del hígado (hepática).

MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-ast/>.

Aterosclerosis

Es una enfermedad producida por el exceso de [colesterol](#) que se acumula en las paredes de las [arterias](#) disminuyendo el paso de la sangre que llega al [corazón](#) y pudiendo ocasionar [insuficiencia cardiaca](#) y derrames cerebrales.

Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Autocuidado

El autocuidado se define como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud y prevenir enfermedades.

Organización mundial de la salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240052239>.

Autoanálisis

Es la medición de los niveles de **glucosa** en sangre o bien por la propia persona que tiene **diabetes** o por un familiar o cuidador. Se realiza mediante un pequeño pinchazo en la yema del dedo, para extraer una gota de sangre y medir la cantidad de **glucosa** con un aparato llamado **glucómetro**. Es importante realizar varias medidas al día, sobre todo antes y después de las comidas.

Federación Española de Diabetes. Tratamiento y control de la diabetes. Disponible en: https://fedesp.es/diabetes/tratamiento-control/#Control_de_la_diabetes

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Caloría

Es la unidad con la que medimos la energía que nos proporcionan los alimentos que consumimos. Las **grasas** son los alimentos que más calorías tienen, seguido de las **proteínas** e **hidratos de carbono**.

Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes
Universidad de California, San Francisco. Glosario sobre diabetes. Disponible en: <https://drc.ucsf.edu/es/glosario-sobre-diabetes/>

Cetoacidosis diabética

Es una complicación grave de la **diabetes** que se produce cuando hay niveles elevados de **glucosa** en sangre, por la falta de **insulina**, además de una deshidratación, y un aumento de los niveles de **cuerpos cetónicos**. Produce náuseas, vómitos, dolor de estómago y mal aliento. Es muy importante acudir a un médico si se sospecha de cetoacidosis.

Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes
Universidad de California, San Francisco. Glosario sobre diabetes. Disponible en: <https://drc.ucsf.edu/es/glosario-sobre-diabetes/>

Colesterol

Es un tipo de **grasa** que se fabrica de forma natural en el hígado, además de que la podemos consumir con los alimentos de origen animal. Existen dos tipos, HDL y LDL, que se conocen comúnmente como colesterol bueno y malo. Aunque el colesterol es esencial para la digestión y la producción de **hormonas**, el exceso de colesterol malo se puede acumular en las **arterias** produciendo **aterosclerosis**.

Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes
Universidad de California, San Francisco. Glosario sobre diabetes. Disponible en: <https://drc.ucsf.edu/es/glosario-sobre-diabetes/>

Colesterol HDL

El colesterol HDL es un tipo de colesterol que combina proteínas y grasas, ya que estas últimas necesitan unirse a las proteínas para poder moverse en la sangre. Suele llamarse también colesterol "bueno" porque transporta el colesterol hasta el hígado para ser eliminado del cuerpo.

MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/hdlthegoodcholesterol.html>.



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Colesterol LDL

El **colesterol** LDL es un tipo de colesterol que combina proteínas y grasas de baja densidad. Este tipo de colesterol se acumula en las paredes de las arterias, lo que hace que estas se endurezcan y se estrechen y por eso se conoce como colesterol “malo”.

MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/hdlthegoodcholesterol.html>.

Colesterol VLDL

Es el **colesterol** de proteínas y grasas de muy baja densidad que se produce en el hígado y se libera en el torrente sanguíneo para suministrar a los tejidos del cuerpo una grasa conocida como **triglicéridos**. La mejor manera de reducir el colesterol de lipoproteínas de muy baja densidad es reducir los **triglicéridos**.

MAYO CLINIC. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/expert-answers/vldl-cholesterol/faq-20058275>.

Comorbilidades

Es la presencia de dos o más enfermedades en la misma persona y al mismo tiempo. En la **diabetes** existen varias **comorbilidades** asociadas como los **eventos cardiovasculares**, **retinopatía diabética**, **enfermedad renal** o disfunción sexual.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Diabetes y comorbilidades. Disponible en: <https://fedesp.es/wp-content/uploads/2021/12/DIABETES-Y-COMORBILIDADES.pdf>

Complicaciones macrovasculares

Son complicaciones de la **diabetes** que se producen por los niveles elevados de **glucosa** en sangre y afectan a los grandes vasos sanguíneos como las **arterias**. Esto hace que la sangre no llegue lo suficientemente bien a órganos como el **corazón**, cerebro y pies.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Complicaciones. Disponible en: https://fedesp.es/diabetes/tipos/diabetes-tipo-2/#Complicaciones_de_la_Diabetes_Tipo_2

Complicaciones microvasculares

Son complicaciones de la **diabetes** que se producen por los niveles elevados de **glucosa** en sangre y afectan a los pequeños vasos sanguíneos como los capilares. Esto hace que la sangre no llegue lo suficientemente bien a órganos como los ojos, los nervios o los riñones.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Complicaciones. Disponible en: https://fedesp.es/diabetes/tipos/diabetes-tipo-2/#Complicaciones_de_la_Diabetes_Tipo_2



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Control glucémico

Es la forma de medir los niveles de **glucosa** en sangre en el domicilio. Se realizan mediciones periódicas a lo largo del día, incluyendo antes y después de las comidas. La **glucosa** se mide con un **glucómetro** que indica si los valores de **glucemia** son normales o no.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Tratamiento y control de la diabetes. Disponible en: https://fedesp.es/diabetes/tratamiento-control/#Control_de_la_glucemia_en_la_diabetes

Corazón

Es un órgano que actúa como una bomba que impulsa la sangre con oxígeno y nutrientes hacia la arteria aorta y esta la distribuye al resto de **arterias** y vasos sanguíneos por todo el cuerpo.

Fundación Española del Corazón. Anatomía del corazón. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/como-funciona-el-corazon/mas-detalles.html>

Creatinina sérica

La creatinina es un compuesto que se produce en los músculos al producir energía. Los riñones filtran la creatinina de la sangre y se elimina como un desecho en la orina. El análisis de creatinina es una forma de medir el funcionamiento de los riñones en el momento de filtrar los desechos de la sangre, para ello es suficiente con un análisis estándar que mide los niveles de creatinina sérica.

MAYO CLINIC. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/creatinine-test/about/pac-20384646>.

Cuerpos cetónicos

Se conocen comúnmente con cetonas, y se producen en el cuerpo cuando se queman **grasas**, en ausencia de **hidratos de carbono**. Se detectan en los análisis de orina. Niveles elevados de cetonas puede producir una complicación de la **diabetes** llamada **cetoacidosis diabética**.

Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Diabetes gestacional

Es un tipo de [diabetes](#) que se origina durante el embarazo. Los cambios hormonales que se producen en esta etapa pueden causar alteraciones en la producción de la [insulina](#) y por tanto el cuerpo no puede regular el nivel de [glucosa](#) en sangre o [glucemia](#).

Federación Española de Diabetes (FEDE). Diabetes. Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/>

Diabetes mellitus

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por la presencia de altos niveles de [glucosa](#) en sangre. Esto es debido a la falta de producción de [insulina](#) por parte del [páncreas](#) o a su mal funcionamiento. Existen varios tipos de [diabetes](#) y la [diabetes tipo 2](#) es la más común.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Diabetes. Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/>

Diabetes mellitus monogénicas

Son un tipo de [diabetes](#) poco comunes que incluyen la diabetes neonatal, que afecta a bebés entre 6 y 8 meses, y la diabetes MODY o diabetes del adulto de inicio juvenil. El origen de este tipo de diabetes es genético y se hereda de padres o madres a hijos.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Diabetes. Disponible en: https://fedesp.es/diabetes/tipos/#Diabetes_tipo_MODY
Fundación DiabetesCero. Diabetes monogénica. Disponible en: <https://www.diabetescero.com/diabetes-monogenica/>

Diabetes mellitus tipo 1

Es un tipo de [diabetes](#) que aparece principalmente en la infancia o adolescencia. Se produce porque el [páncreas](#) no es capaz de producir [insulina](#) y por tanto, las personas que la padecen necesitan inyectarse esta [hormona](#) toda la vida. Se considera una enfermedad autoinmune, debido a que nuestro propio sistema inmunitario ataca y destruye las células del [páncreas](#) encargadas de producir la [insulina](#).

Federación Española de Diabetes (FEDE). Diabetes. Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/>

Diabetes mellitus tipo 2

Se produce por la presencia de altos niveles de [glucosa](#) en sangre, debido a que las células de nuestro cuerpo no pueden utilizar la [insulina](#) que se genera en el [páncreas](#). Los principales factores de riesgo asociados a la [diabetes tipo 2](#) son la [obesidad](#) y el [sedentarismo](#).

Federación Española de Diabetes (FEDE). Diabetes. Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/>

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Dislipemia

Se produce cuando hay un exceso de **grasas**, como el **colesterol**, y de **proteínas** que transportan **grasas** en la sangre. La presencia de **dislipemia** está asociada con la aparición de **enfermedades cardiovasculares**.

Fundación Española del Corazón. Factores de riesgo y deporte. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/factores-de-riesgo/3172-dislipemia.html>

Diuréticos

Son tratamientos que eliminan la sal y el agua del cuerpo. Ayudan a que los riñones expulsen mayores cantidades de sodio a través de la orina. Se utilizan cuando se tienen niveles elevados de **presión arterial**. Su uso debe estar siempre controlado por el médico que será quien los recete en caso necesario.

Instituto Nacional del Cáncer. Diurético. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/diuretico>

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Ecografía

Es una prueba de diagnóstico por imagen que permite ver imágenes del interior del cuerpo a través de ondas sonoras (ultrasonido). A diferencia de las radiografías, la ecografía no utiliza radiación y puede mostrar partes del cuerpo en movimiento, por ejemplo, el **corazón** latiendo y la sangre fluyendo por los vasos sanguíneos.

NIH. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/ecografia/>.

Educación diabetológica

Es una parte fundamental en el manejo de la **diabetes**. La persona con diabetes tiene que asumir la responsabilidad del control diario de su enfermedad; por lo que es clave que la entienda y sepa cómo tratarla. El control y manejo de la **diabetes** se basa en cuatro pilares fundamentales: dieta, ejercicio físico, tratamiento farmacológico y educación diabetológica. El trabajo colaborativo entre la persona con diabetes, familia y equipo de salud es imprescindible para optimizar el tratamiento y poder integrarlo en la actividad diaria, de esta manera se podrá reducir el riesgo de **complicaciones**.

ADIGRAN. Disponible en: <https://www.adigran.org/que-es-la-diabetes/tratamiento-abordaje-integral/educacion-diabetologica/>.

Efectos adversos

Son las reacciones no deseadas que pueden producirse por la toma de medicamentos. La mayoría son leves y desaparecen al dejar el medicamento. En ocasiones pueden producirse como consecuencia de una alergia a alguno de los componentes del medicamento o por interacción con otro medicamento que se esté tomando.

NIH. MedlinePlus. Prueba de tasa de filtración glomerular. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/drugreactions.html>.

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Ejercicio físico aeróbico

Comprende toda actividad que se practica con una intensidad moderada/alta durante un periodo de tiempo prolongado como caminar, bailar, nadar, etc. Puedes comenzar caminando unos minutos al día y continuar añadiendo unos minutos a cada sesión de caminata y pronto podrás caminar por lo menos 30 minutos al día, cinco días a la semana, y disfrutar de todos los beneficios de la actividad aeróbica regular. Además, intenta estar menos tiempo sentado y moverte más durante el día.

MAYO CLINIC. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/aerobic-exercise/art-20045541>.

Electrocardiograma

Se conoce también como ECG o EKG y es un procedimiento no invasivo e indoloro que mide la actividad eléctrica del **corazón**. Cada vez que el **corazón** late, una señal eléctrica circula a través de él. Esta técnica puede detectar problemas cardiacos ya que muestra si el corazón está latiendo a un ritmo y con una fuerza normal y el tamaño y la posición de las cavidades del **corazón**.

NIH. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/electrocardiograma/>.
MAYO CLINIC. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/ekg/about/pac-20384983>.

Enfermedades cardiovasculares

Comprenden un amplio grupo de enfermedades que afectan al **corazón** y los vasos sanguíneos. Pueden ser de causa genética, aunque a menudo están causadas por el exceso de **grasa** acumulada en las paredes de las **arterias** que se conoce como **aterosclerosis**.

NIH. MedlinePlus. Qué es la enfermedad cardiovascular. Disponible en: [https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm#:~:text=La%20enfermedad%20cardiovascular%20es%20un,del%20vaso%20sangu%C3%ADneo%20\(arteria\)](https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm#:~:text=La%20enfermedad%20cardiovascular%20es%20un,del%20vaso%20sangu%C3%ADneo%20(arteria))

Enfermedad crónica

Una enfermedad crónica se caracteriza por ser de curso lento, prolongado y con frecuencia progresiva. La **diabetes** es una enfermedad que se clasifica como crónica desde su diagnóstico.

Real Academia Nacional de medicina de España. Disponible en: https://dtme.ranm.es/buscador.aspx?NIVEL_BUS=3&LEMA_BUS=enfermedad%20cr%C3%B3nica.



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Enfermedad de las arterias periféricas

La enfermedad arterial periférica es una afección común en la que las **arterias** estrechadas reducen el flujo sanguíneo a los brazos o las piernas. Esto puede provocar dolor en las piernas al caminar y otros síntomas.

Suele ser un signo de una acumulación de depósitos grasos en las **arterias** que se conoce como **aterosclerosis**.

MAYO CLINIC. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/peripheral-artery-disease/symptoms-causes/syc-20350557>.

Enfermedad renal diabética

Ver **nefropatía diabética**.

Entumecimiento

Es una sensación de hormigueo o pérdida de sensibilidad en alguna parte del cuerpo. En la **diabetes** se produce cuando los niveles de **glucosa** en sangre son muy elevados, hasta el punto de que se ven afectados los nervios. Cuando ocurre en las extremidades inferiores, como piernas y pies, da lugar a **complicaciones macrovasculares** como **neuropatía diabética** o **pie diabético**.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Complicaciones. Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/complicaciones/>

Enzimas

Son **proteínas** complejas que producen un cambio químico específico en todas las partes del cuerpo. Por ejemplo, pueden ayudar a descomponer los alimentos que consumimos para que el cuerpo los pueda usar.

NIH. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002353.htm>.

Eventos cardiovasculares

Es un tipo de complicación asociada a la **diabetes**. Pueden producirse problemas de circulación en los vasos sanguíneos del **corazón**, que pueden causar **infarto de miocardio**.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Complicaciones. Disponible en: https://fedesp.es/diabetes/complicaciones/#Complicaciones_cronicas



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Filtrado glomerular estimado

Es una prueba que se realiza para medir el funcionamiento de los riñones. Mediante un análisis de sangre se calcula de forma estimada la cantidad de sangre que pasa por el riñón cada minuto. Los resultados de esta prueba permiten al médico detectar **complicaciones microvasculares** de la **diabetes** de forma temprana.

NIH. MedlinePlus. Prueba de tasa de filtración glomerular. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-tasa-de-filtracion-glomerular-tfg/>

Frecuencia cardiaca

Es el número de latidos del **corazón** en un minuto. Se mide tomando el pulso con los dedos índice y corazón a 1 o 2 cm por debajo de la muñeca. La frecuencia cardiaca en reposo suele estar entre 50 y 100 latidos por minuto (lpm). La actividad física, el estrés, o productos como la cafeína aumentan la frecuencia cardiaca.

Fundación Española del Corazón. Frecuencia cardiaca. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/frecuencia-cardiaca.html>

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Glucagón

Es una hormona que se produce en el **páncreas** cuando los niveles de **glucosa** en sangre son bajos. El **glucagón** ayuda a producir **glucosa** de forma natural y si no se produce, puede dar lugar a **hipoglucemias**.

NIH. MedlinePlus. Análisis de sangre de glucagón. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/analisis-de-sangre-de-glucagon/#:~:text=El%20glucag%C3%B3n%20es%20una%20hormona,glucag%C3%B3n%20en%20el%20torrente%20sangu%C3%ADneo>

Glucemia

Es la cantidad de **glucosa** que hay en la sangre. Mediante un análisis de sangre en ayunas de al menos 8 horas, se puede medir la concentración de **glucosa** que circula por la sangre. Un valor por encima de 126 mg/dl hace sospechar de la presencia de **diabetes**.

Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes

Glucosa

Es un tipo de azúcar que generamos en el cuerpo y que consumimos con los alimentos. La **glucosa** es la principal fuente de energía del cuerpo y se transporta por la sangre para llegar a todas las células. La **diabetes** se caracteriza por tener los niveles de **glucosa** en sangre altos.

Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes

Universidad de California, San Francisco. Glosario sobre diabetes. Disponible en: <https://dtc.ucsf.edu/es/glosario-sobre-diabetes/>

Grasas

Son nutrientes que nos proporcionan **calorías** y energía cuando las consumimos con los alimentos. Las **grasas** de origen animal como carne o mantequilla son **grasas** saturadas que hacen que aumente el **colesterol LDL** o malo. Las **grasas** insaturadas que proceden de aceites vegetales o frutos secos son más saludables y su consumo está recomendado.

Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes

Universidad de California, San Francisco. Glosario sobre diabetes. Disponible en: <https://dtc.ucsf.edu/es/glosario-sobre-diabetes/>

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Glucemia postprandial

Es el nivel de **glucosa** en sangre dos horas después de haber comido. Si se detectan niveles elevados de **glucosa** o **hiperglucemia** postprandial es importante controlar qué alimentos se han consumido y asegurar que el recuento de **hidratos de carbono** es el correcto. Si tienes cualquier duda, consulta siempre con tu médico antes de tomar una decisión de modificar la dieta o tratamiento.

Hospital Sant Joan de Dèu. Hiperglucemia postprandial. Disponible en: <https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/consejos/hiperglucemia-postprandial-como-evitar-pico-glucemico-tras-comidas>

Glucómetro

Es el aparato con el que se miden los niveles de **glucosa** en sangre. Se realiza un pequeño pinchazo en la yema del dedo para sacar una gota de sangre con la que se moja una tira de papel, llamada tira reactiva. Esta tira se mete dentro del glucómetro y proporciona la cantidad de **glucosa** o **glucemia** en mg/dl.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Tratamiento y control de la diabetes. Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/tratamiento-control/>



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Hemoglobina glicosilada

Es un tipo de hemoglobina que aumenta cuando los niveles de **glucosa** en sangre son elevados. Se produce cuando la **glucosa** se une a la hemoglobina y nos permite medir el promedio de **glucosa** en sangre de los últimos 3 meses. El término médico que puedes ver en los análisis es HbA1c.

Universidad de California, San Francisco. Glosario sobre diabetes. Disponible en: <https://dtc.ucsf.edu/es/glosario-sobre-diabetes/>

Hemograma

Un hemograma es uno de los exámenes solicitados más común en un análisis de sangre. Mide los niveles de varios componentes y características de la sangre, como los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas. Un aumento o una disminución anormal en estas células, podría indicar una enfermedad no diagnosticada que debe evaluarse en mayor profundidad.

NIH. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/analisis-de-sangre>.

MAYO CLINIC. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/complete-blood-count/about/pac-20384919>.

Hidratos de carbono

Son nutrientes que nos proporcionan la energía y las **calorías** que necesitamos. Están formados por diferentes tipos de azúcares y cuando los consumimos nuestro cuerpo los descompone en **glucosa**.

Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes

Universidad de California, San Francisco. Glosario sobre diabetes. Disponible en: <https://dtc.ucsf.edu/es/glosario-sobre-diabetes/>



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Hígado graso

El hígado es el órgano del cuerpo que ayuda a digerir los alimentos, almacenar energía y eliminar las toxinas. Una acumulación de grasa en el hígado es lo que se conoce como hígado graso. Si esta grasa se mantiene durante años, puede llevar a una inflamación del hígado y, en un número pequeño de casos, al desarrollo de cirrosis y de cáncer de hígado. El hígado graso es la causa más frecuente de aumento de **transaminasas**.

Redacción médica. Disponible en: <https://www.redaccionmedica.com/recursos-salud/diccionario-enfermedades/higado-graso>.
NIH. MedlinePlus. Potasio en la dieta. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/potassium.html>

Hipercalcemia

Es el nivel de potasio en la sangre más alto de lo normal. El potasio es necesario para que las células funcionen apropiadamente. Se obtiene a través de los alimentos y los riñones eliminan el exceso a través de la orina para mantener un equilibrio adecuado en el cuerpo. Si los riñones no están funcionando bien, el potasio se puede acumular en la sangre.

NIH. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001179.htm>.

Hipercolesterolemia

El **colesterol** alto o hipercolesterolemia es una elevación de los niveles de **colesterol** en sangre por encima del rango de valores que se considera "ideal". Niveles elevados de **colesterol** aumentan el riesgo de desarrollar **enfermedades cardiovasculares** porque favorece la acumulación de colesterol en las paredes de las **arterias**.

Clinic Barcelona Hospital Universitari. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/hipercolesterolemia>.

Hiperglucemia

Es la principal característica de la **diabetes**. Se produce cuando los niveles de **glucosa** en sangre o **glucemia** son elevados.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/complicaciones/hiperglucemia/>

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Hipertensión

Es una enfermedad que se produce cuando la [presión arterial](#) se encuentra por encima de 135-140/85-90 mmHg. El estilo de vida saludable y prevenir factores de riesgo como la [obesidad](#) o el [colesterol](#) ayudan a mantener la [presión arterial](#) en valores normales.

Fundación Española del Corazón. Glosario. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/mas-salud/glosario-salud.html>

Hipoglucemia

Se produce cuando los niveles de [glucosa](#) en sangre son muy bajos. Suele ocurrir cuando le falta energía al cuerpo, en forma de alimentos como [hidratos de carbono](#) o si se realiza una actividad física imprevista que haga disminuir los niveles de [glucosa](#). Suelen ser más frecuentes entre las personas con [diabetes](#) que requieren [insulina](#).

Federación Española de Diabetes (FEDE). Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/complicaciones/hipoglucemia/>

Hormonas

Son sustancias que genera nuestro cuerpo y se transportan a través de la sangre a las diferentes células. La [insulina](#) es un tipo de hormona encargada de mantener los niveles de [glucosa](#) en sangre adecuados.

Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Ictus

El ictus es la interrupción de la circulación de sangre que llega al cerebro debido a que un vaso sanguíneo se ha roto o ha quedado taponado. Cuando esto ocurre, la sangre no llega a una determinada zona del cerebro, de modo que las células nerviosas afectadas no reciben oxígeno y mueren. De ahí, la importancia de actuar con la máxima rapidez.

Clinic Barcelona Hospital Universitari. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/ictus>.

Implantes cloqueares

Es un pequeño dispositivo electrónico que ayuda a las personas a escuchar. Puede ser una opción para las personas con pérdida auditiva grave por daños en el oído interno y que no pueden oír bien con audífonos.

NIH. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007203.htm>.

MAYO CLINIC. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/cochlear-implants/about/pac-20385021>.

Índice de masa corporal

Se conoce como IMC y es la manera de medir la cantidad de grasa que tenemos en el cuerpo. Se calcula en base al peso y a la altura. Un IMC entre 18,5 y 24,9 significa que estás en un peso ideal. Valores por debajo indican un peso insuficiente y por encima se consideran sobrepeso y **obesidad**.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)} \times \text{altura (m)}}$$

Sociedad Española de Obesidad. IMC. Disponible en: <https://www.seedo.es/index.php/paciente/calculo-de-i-m-c>

Infarto de miocardio

Es una enfermedad que se produce cuando no llega suficiente sangre al **corazón** debido a la obstrucción de las **arterias** coronarias. El músculo cardíaco se queda sin oxígeno y se produce la muerte de las células del **corazón**. La **hipertensión**, el **colesterol**, el tabaco, la **obesidad** o el **sedentarismo** son factores de riesgo que pueden producir un infarto.

Fundación Española del Corazón. Infarto de miocardio. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/enfermedades-cardiovasculares/infarto.html>



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Inmunodeficiencia

Fallo en la [respuesta inmunitaria](#) del organismo.

Real Academia Nacional de Medicina de España. Disponible en: https://dtme.ranm.es/buscador.aspx?NIVEL_BUS=3&LEMA_BUS=enfermedad%20cr%C3%B3nica.

Insuficiencia cardíaca

Es un tipo de [enfermedad cardiovascular](#) que ocurre cuando el [corazón](#) no bombea suficiente sangre al resto del cuerpo. Las causas más comunes son la [presión arterial](#) alta y la [aterosclerosis](#).

NIH. MedlinePlus. Qué es la enfermedad cardiovascular. Disponible en: [https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm#:~:text=La%20enfermedad%20cardiovascular%20es%20un,del%20vaso%20sangu%C3%ADneo%20\(arteria\)](https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm#:~:text=La%20enfermedad%20cardiovascular%20es%20un,del%20vaso%20sangu%C3%ADneo%20(arteria)).

Insulina

Es una [hormona](#) que se produce en las células beta del [páncreas](#). Es la encargada de regular los niveles de [glucosa](#) en sangre.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Diabetes. Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/>

Insulinorresistencia

Se produce cuando la [insulina](#) no es capaz de realizar correctamente su función. Se llama normalmente resistencia a la [insulina](#) y tiene lugar cuando el cuerpo impide que la propia [insulina](#) capte la [glucosa](#) de la sangre y la transporte al hígado, el tejido graso o los músculos para producir energía.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Diabetes e insulina. Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/insulina/>

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Litiasis biliar

Es una enfermedad en la que se forman cálculos biliares, o lo que se conoce comúnmente como “piedras” en la vesícula biliar. Es una enfermedad muy frecuente y se debe a la acumulación de calcio, bilirrubina, [proteínas](#) y [colesterol](#).

Gómez Ayala AE. Litiasis biliar. Actualización. Farmacia Profesional. 2007;21(10):48-54

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Macronutrientes

Componente esencial de la dieta que es necesario ingerir en cantidades elevadas, como los [hidratos de carbono](#), los [lípidos](#) y las [proteínas](#).

Real Academia Nacional de Medicina de España. Disponible en: <https://dtme.ranm.es/dtm/ver.php?id=131052&cual=0>.

Micronutrientes

Componente esencial de la dieta que solo es necesario en pequeñas cantidades, como las vitaminas y minerales. Algunos de los déficits de micronutrientes más comunes pueden ser vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc.

Real Academia Nacional de Medicina de España. Disponible en: Real Academia Nacional de Medicina: Buscador (ranm.es).

Monitorización continua de glucosa

Es un sistema que mide los niveles de [glucosa](#) de manera continua a través de un sensor que se introduce bajo la piel. Los datos que mide el sensor se visualizan en un dispositivo o en el propio móvil a través de una aplicación.

Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP). Medidores continuos de glucosa. Disponible en: <https://www.sefap.org/2020/02/26/medidores-continuos-de-glucosa-que-quien-donde-cuando-como-para-que-por-que/>



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Nefropatía diabética

Es una complicación de la [diabetes](#) que se produce cuando hay una alteración en los vasos sanguíneos de los riñones. La presencia de [proteínas](#) en orina es característico de esta complicación.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/complicaciones/>

Neuropatía diabética periférica

Ver [pie diabético](#).

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Obesidad

Es una enfermedad causada por la acumulación y exceso de **grasa** en el cuerpo. Se debe principalmente al aumento de **calorías** que consumimos durante las comidas. Para medir la presencia de **obesidad**, se utiliza el **Índice de masa corporal**.

Sociedad Española de Medicina Interna. Obesidad y sobrepeso. Disponible en: <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/obesidad-y-sobrepeso>

Obesidad central

Es un tipo de **obesidad** con mayor riesgo de desarrollar **diabetes**, gota y **enfermedades cardiovasculares**. Se produce cuando la **grasa** se acumula sobre todo en el abdomen. Para saber la cantidad de grasa que hay se mide el **perímetro abdominal**. Por encima de 88 cm en mujeres y 102 cm en hombres se habla de **obesidad central**.

Fundación Española del Corazón. Obesidad. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/obesidad-abdominal.html>

Obesidad ginoide

Se conoce también como **obesidad** “tipo pera” o periférica en la que la grasa se localiza principalmente en la zona pélvica. Este tipo de **obesidad** es más frecuente en mujeres y se asocia con un mayor riesgo de **varices**.

Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica. Obesidad. Disponible en: <https://www.seep.es/images/site/publicaciones/oficialesSEEP/consenso/cap07.pdf>

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que adelgaza y debilita los huesos. Los huesos se vuelven frágiles y se quiebran fácilmente. Cualquier persona puede desarrollar osteoporosis, pero es más común en mujeres adultas mayores. Un examen de densidad mineral ósea es la mejor manera de controlar la salud de los huesos.

NIH. MedlinePlus. Disponible en: Osteoporosis: MedlinePlus en español.



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Páncreas

Es el órgano encargado de producir **insulina** y **glucagón**. Además, ayuda en la digestión secretando otras sustancias hacia el intestino.

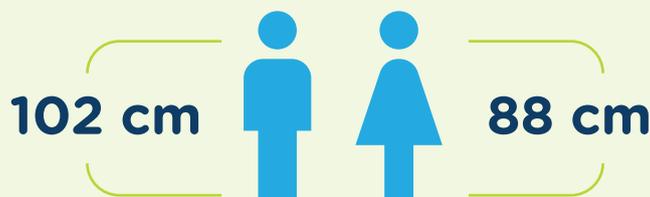
Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes

Universidad de California, San Francisco. Glosario sobre diabetes. Disponible en: <https://dtc.ucsf.edu/es/glosario-sobre-diabetes/>

Perímetro abdominal

Es la medida del abdomen que se utiliza para saber la cantidad de grasa que hay en el cuerpo. Se mide estando de pie, y después de expulsar todo el aire, se rodea el abdomen con una cinta métrica a la altura del ombligo.

Fundación Española del Corazón. Obesidad. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/obesidad-abdominal.html>



Pie diabético

Es una complicación de la **diabetes** causada por el daño en los nervios de las extremidades inferiores, los pies, haciendo que se pierda la sensibilidad en esa zona y aparezcan llagas o úlceras. El término médico es **neuropatía diabética periférica**.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/complicaciones/>

Potasio

Es un mineral que se encuentra principalmente en espinacas, uvas y moras, zanahorias o naranjas. Las dietas ricas en potasio favorecen la función de los nervios y músculos, sin embargo, cuando hay complicaciones que afectan al riñón, es importante controlar la cantidad de potasio que se ingiere con los alimentos.

NIH. MedlinePlus. Potasio en la dieta. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/potassium.html>

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Prebióticos

Los prebióticos son fibras vegetales especializadas que estimulan el crecimiento de bacterias sanas en el intestino. Se encuentran en muchas frutas y verduras con alto contenido en fibra y almidón resistente que no somos capaces de digerir, por lo que pasan a través del sistema digestivo para convertirse en alimento para las bacterias y otros microbios.

MAYO CLINIC. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/prebiotics-probiotics-and-your-health/art-20390058>.

Prediabetes

Se produce cuando los niveles de **glucosa** en sangre están elevados pero no superan los límites indicados en la **diabetes**. Tener **prediabetes** no significa desarrollar siempre **diabetes**, aunque si hay más probabilidades.

Federación Española de Diabetes. Prevención. Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/prevencion/>

Presión arterial

Es la fuerza que ejerce la sangre que sale del **corazón**. Se mide con dos números. El primero indica la presión que hay en las **arterias** cuando el **corazón** late y empuja la sangre. El segundo indica la presión cuando el **corazón** descansa entre un latido y otro. Los valores normales se encuentran en torno a 120/80 mmHg.

Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes

Proteínas

Son nutrientes que nos proporcionan energía y **calorías** a través de los alimentos como carne, pescado, huevos, legumbres o lácteos.

Diabetes informa. Diabetes. Glosario de diabetes. Disponible en: https://www.diabetesinforma.com/descripcion-de-diabetes-y-tipos/glosario-de-diabetes/#Glosario_de_diabetes

Universidad de California, San Francisco. Glosario sobre diabetes. Disponible en: <https://dtc.ucsf.edu/es/glosario-sobre-diabetes/>



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Pulsioximetría

La pulsioximetría es una prueba no invasiva en la que se usa un dispositivo pequeño similar a un broche, llamado oxímetro de pulso o pulsioxímetro, y que sirve para medir el nivel de oxígeno en la sangre.

La pulsioximetría es una forma rápida e indolora de saber si tu nivel de oxígeno está demasiado bajo. El tratamiento rápido de la falta de oxígeno en la sangre evita complicaciones graves.

NIH. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/pulsioximetria/>. Universidad de California, San Francisco. Glosario sobre diabetes. Disponible en: <https://drc.ucsf.edu/es/glosario-sobre-diabetes/>

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Reflujo gastroesofágico

La enfermedad por reflujo gastroesofágico se produce cuando el ácido del estómago fluye con frecuencia hacia el esófago; que es el tubo que conecta la boca y el estómago. Este retroceso de ácido puede irritar el revestimiento del esófago y cuando se repite en el tiempo, puede causar enfermedad por reflujo gastroesofágico.

MAYO CLINIC. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/gerd/symptoms-causes/syc-20361940>.

Respuesta inmunitaria

Es la defensa del organismo, la forma que tiene el cuerpo para reconocer y defenderse a sí mismo contra bacterias, virus y sustancias que parecen extrañas y dañinas; que puedan poner en riesgo su integridad.

NIH. MedlinePlus. Disponible en: Respuesta inmunitaria: MedlinePlus enciclopedia médica.

Retina

La retina es la capa más interna del ojo. Su misión es transformar la luz que recibimos y convertirla en las imágenes que percibimos. Es necesario que todas las estructuras estén sanas para una buena visión. Algunas de las enfermedades más frecuentes son la [retinopatía diabética](#), el desprendimiento de retina, la degeneración macular asociada a la edad y el agujero macular.

Sociedad Española de Oftalmología. Disponible en: <https://www.ofthalmoseo.com/patologias-frecuentes-2/que-es-la-retina/>.

Retinografía

Es una fotografía que se toma de la retina del ojo mediante una cámara especial. Se realiza para detectar complicaciones de la [diabetes](#) como la [retinopatía diabética](#).

RedGDPS. RetinoDIAB. Disponible en: <https://www.redgdps.org/proyectomira/Atlasretinodiab2019.pdf>

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Retinopatía diabética

Es una complicación de la [diabetes](#) donde se produce una alteración de la circulación sanguínea que hay en la retina del ojo. Puede llegar a afectar a la vista y producirse otras patologías como glaucoma, edemas o desprendimiento de retina.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/complicaciones/>

Riesgo cardiovascular

El [colesterol](#), la [diabetes](#), la [hipertensión](#), el consumo de tabaco, el estrés, la [obesidad](#) y una elevada [frecuencia cardiaca](#) son factores de riesgo cardiovascular que se asocian con una mayor probabilidad de padecer una [enfermedad cardiovascular](#).

Fundación Española del Corazón. Factores de riesgo. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular>

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Sedentarismo

Es la ausencia de ejercicio o actividad física. No realizar ningún tipo de ejercicio o actividad física a lo largo del día, sumado a la mala alimentación, [obesidad](#) o tabaco son [factores de riesgo](#) que pueden causar la aparición de [diabetes](#), además de [enfermedades cardiovasculares](#) y complicaciones generales en la salud.

Federación Española de Diabetes (FEDE). Diabetes y ejercicio. Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/ejercicio/>

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Transaminasas

Son [enzimas](#) que se encuentra principalmente en el hígado. Su principal función es la de estimular la producción de aminoácidos esenciales para formar [proteínas](#). Existen dos transaminasas principales, [AST](#) y ALT. Niveles elevados de estas enzimas están asociados con consumo de alcohol, carne roja y marisco. Si los niveles se encuentra alterados de forma continua, pueden indicar un daño en el hígado.

NIH. MedlinePlus. Disponible en: Prueba de sangre de ALT: Prueba de laboratorio de MedlinePlus.

Triglicéridos

Ver [colesterol](#).

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Unidades de medida

Es la manera en la que se cuantifica cualquier cosa. En España se utiliza el Sistema Internacional de Unidades (SI) para medir distancias (metros), cantidades (kg) o volumen (litros). En [diabetes](#), la [glucosa](#) en sangre se mide en miligramos por decilitro (mg/dl), es decir, la cantidad de [glucosa](#) que hay en 1 dl de sangre. La [presión arterial](#) se mide en milímetros de mercurio (mmHg), para indicar la fuerza que ejerce la sangre al salir del [corazón](#).

Junta de Andalucía. Unidades de Medida. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/21700290/helvia/aula/archivos/repositorio/0/34/html/unidades.html>



En el **GLOSARIO DE LA CIUDAD** puedes aprender de forma sencilla lo que significan los términos más comunes o complicados sobre diabetes



Varices

Son venas que se hinchan y retuercen. Se pueden ver bajo la piel, abultadas y de color azulado. Pueden producir dolor e hinchazón en las piernas. Entre las causas que las producen está el sobrepeso y la [obesidad](#), además de que pueden aparecer durante el embarazo, a edad avanzada o por llevar una vida [sedentaria](#).

NIH. Varices. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/varices>

