



## INFORMACION PARA PACIENTES

### DIABETES

#### Resumen

Si acaba de descubrir que tiene diabetes, probablemente tiene muchas preguntas y puede sentirse un poco inseguro. Pero no estás solo. En los Estados Unidos, 23,6 millones de personas padecen diabetes. La mayoría de estas personas llevan una vida plena y saludable. Una de las mejores cosas que puedes hacer por ti mismo es aprender todo lo que puedas sobre la diabetes. Este artículo le dirá algunos de los fundamentos acerca de la diabetes.

#### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando el cuerpo de una persona no produce suficiente la hormona insulina o no puede usar la insulina apropiadamente. Hay 2 tipos de diabetes. La diabetes tipo 1 se produce cuando el páncreas de su cuerpo no produce insulina. La diabetes tipo 2 ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o las células de su cuerpo ignoran la insulina. Entre el 90% y el 95% de las personas diagnosticadas con diabetes tienen diabetes tipo 2.

#### ¿Qué es la diabetes tipo 1?

La diabetes tipo 1 también se conoce como diabetes insulino-dependiente. A veces se le llama diabetes juvenil porque generalmente se descubre en niños y adolescentes, pero los adultos también pueden tenerlo.

#### ¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o las células del cuerpo ignoran la insulina.

#### ¿Pueden los niños tener diabetes tipo 2?

Sí. En el pasado, los médicos pensaban que sólo los adultos corren el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Sin embargo, un número cada vez mayor de niños en los Estados Unidos están siendo diagnosticados con la enfermedad. Los médicos piensan

que este aumento es mayormente porque más niños tienen sobrepeso u obesidad y son menos activos físicamente.

¿Qué es la pre-diabetes?

La pre-diabetes ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo que deberían ser, pero no tan altos que su médico pueda decir que tiene diabetes. Pre-diabetes es cada vez más común en los Estados Unidos. Aumenta enormemente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

La buena noticia es que usted puede tomar medidas para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 desarrollando cambios en su estilo de vida, como comer una dieta saludable, alcanzar y mantener un peso saludable y hacer ejercicio regularmente.

¿Puedo vivir una vida normal con diabetes?

Sí, usted puede vivir una vida normal. Puede mantenerse saludable si hace lo necesario para controlar su diabetes.

Síntomas

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Los síntomas varían de persona a persona. Las primeras etapas de la diabetes tienen muy pocos síntomas, por lo que es posible que no sepa que tiene la enfermedad. Pero el daño ya puede estar ocurriendo a los ojos, los riñones y el sistema cardiovascular incluso antes de que usted note los síntomas. Los síntomas comunes incluyen los siguientes:

- Hambre extrema
- Sed extrema
- Micción (orinar) frecuente
- Pérdida de peso inexplicable
- Fatiga o somnolencia
- Visión borrosa
- Heridas, llagas o magulladuras de cicatrización lenta
- Picazón en la piel seca
- Hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies
- Infecciones frecuentes o recurrentes de la piel, vejiga o la vagina

Las personas que tienen diabetes tipo 2 también pueden mostrar signos de resistencia a la insulina, como oscurecimiento de la piel alrededor del cuello o en las axilas, presión arterial alta, problemas de colesterol, infecciones por hongos y ausencias de periodos en adolescentes y mujeres.

Llame a su médico si:

- Usted comienza a sentirse muy sediento y está orinando más a menudo que de costumbre.
- Tiene náuseas o vómito más de una vez.
- Usted pierde una cantidad significativa de peso.
- Comienza a respirar más y más rápido.
- Su aliento huele a removedor de esmalte de uñas.
- Usted comienza a temblar, se siente débil y somnoliento, y luego se siente confundido o mareado, o su visión se vuelve borrosa.
- Te sientes descoordinado.
- Usted tiene una llaga, ampolla o herida (especialmente en sus pies) que no sanará.
- Si los niveles de azúcar en la sangre se vuelven muy altos sin tratamiento, puede desarrollarse una condición llamada cetoacidosis diabética. Si esto sucede, los síntomas pueden incluir falta de aliento, dolor en el abdomen, vómitos, deshidratación e incluso coma y muerte si no se trata.