



## Diabetes

La diabetes es un grupo de enfermedades caracterizadas por un alto nivel de glucosa resultado de defectos en la capacidad del cuerpo para producir o usar insulina.

### ¿Sabía usted?

- Dos de 3 personas con diabetes mueren por una enfermedad cardíaca o derrame cerebral.
- El sobrepeso es un factor de riesgo para tener esta enfermedad, pero otros factores de riesgo también influyen como los antecedentes familiares, raza y edad.
- Los alimentos con carbohidratos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable, pero la clave es el tamaño de la porción.

### ¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona que ayuda a que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo, donde se puede usar como fuente de energía. Sin insulina, el azúcar en la sangre no puede entrar a las células y se acumula en el torrente sanguíneo, causando daños y muchos de los síntomas y complicaciones de la diabetes.

### Tipos de Diabetes

- **Diabetes Tipo 1**- El páncreas no produce insulina o produce muy poca. generalmente se diagnostica en los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes, pero puede presentarse en personas de cualquier edad.
- **Diabetes Tipo 2**- Las células no responden de manera normal a la insulina; a esto se lo llama resistencia a la insulina. Generalmente aparece en personas de más de 45 años, pero está apareciendo cada vez más en los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes.
- **Diabetes gestacional**- Puede aparecer durante el embarazo en mujeres que no tengan ya diabetes. Afecta a entre el 2 y el 10 % de los embarazos en los Estados Unidos cada año.

Síntomas	Tipo 1	Tipo 2
Constante necesidad de orinar	X	X
Sed inusual	X	X
Hambre extrema	X	X
Pérdida inusual de peso	X	X
Fatiga e irritabilidad extremas	X	X
Infecciones frecuentes		X
Visión borrosa		X
Cortes o moretones que tardan en sanar		X
Hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies		X
Infecciones recurrentes de la piel, encías o vejiga		X

\*Si usted tiene uno o más de estos síntomas de diabetes, consulte con su médico de inmediato.

### Síntomas de Diabetes Gestacional

Comúnmente las mujeres con diabetes gestacional no tienen síntomas, por lo que es importante que las mujeres que corren el riesgo de tenerla se hagan la prueba en el momento adecuado durante el embarazo.

### Factores de Riesgo

Es importante que hable con su médico para que le revise los niveles de azúcar en la sangre si tiene alguno de los factores de riesgo de prediabetes, que incluyen:

- Tener sobrepeso.
- Tener 45 años o más.
- Tener uno de los padres o uno de los hermanos o hermanas con diabetes tipo 2.
- Hacer actividad física menos de tres veces a la semana.
- Haber tenido alguna vez diabetes gestacional o haber dado a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.
- Tener síndrome del ovario poliquístico.

## Prediabetes e Hipoglucemia

La prediabetes es una afección grave en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos que lo normal, pero todavía no han llegado a niveles lo suficientemente altos para que se diagnostique diabetes tipo 2. Si usted tiene prediabetes, aún está a tiempo de hacer cambios de estilo de vida para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 y otros problemas graves de salud. Cuando los niveles de azúcar descienden por debajo de los 70 mg/dL, se considera bajo y muy frecuente en personas con diabetes tipo 1. Mantener un horario habitual para sus comidas y no saltarlas puede ayudar a evitar que el azúcar en la sangre baje, especialmente en la noche.

## Pruebas Diagnósticas

- **A1C-** Mide el nivel promedio de azúcar en la sangre de los 2 o 3 meses anteriores. Los valores inferiores a 5.7 % son normales, los valores entre 5.7 y 6.4 % indican que tiene prediabetes y los valores de 6.5 % o mayores indican que tiene diabetes.
- **Azúcar en la sangre en ayunas-** Mide el nivel de azúcar en la sangre en ayuna (antes de comer) en la mañana. Los valores de 99 mg/dl o menores son normales, los de 100 a 125 mg/dl indican que tiene prediabetes y los de 126 mg/dl o mayores indican que tiene diabetes.
- **Prueba de tolerancia a la glucosa-** Mide sus niveles antes y después de beber un líquido que contiene glucosa en ayuna. Le revisarán los niveles 1 hora, 2 horas y posiblemente 3 horas después. Los valores de 140 mg/dl o menores a las 2 horas se consideran normales, los valores de 140 a 199 mg/dl indican que tiene prediabetes y los de 200 mg/dl o mayores indican que tiene diabetes.
- **Prueba de azúcar en la sangre no programada-** Mide su nivel en el momento de hacerse la prueba. No es necesario que esté en ayunas antes de hacérsela. Los valores de 200 mg/dl o mayores pueden indicar que tiene diabetes.

La diabetes gestacional se diagnostica con análisis de sangre, entre la semana 24 y la 28 del embarazo para descartar que la diabetes tipo 1 o 2.

## Complicaciones

El tratamiento adecuado y los cambios de estilo de vida recomendados pueden prevenir o retrasar la aparición de complicaciones. Éstas incluyen:

- Enfermedades Cardiovasculares
- Enfermedad crónica de los riñones
- Daño a los nervios
- Problemas en los pies
- Enfermedades bucales
- Pérdida auditiva
- Pérdida de visión



## Mantenimiento y Prevención

- Siga el tratamiento del médico.
- Tenga medicamentos de respaldo en caso de emergencia.
- Realice las pruebas preventivas con frecuencia.
- Modifique las porciones de sus alimentos.
- Practique 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana (consulte con su médico antes de comenzar).
- Mantenga un peso saludable.
- Monitoree sus valores de azúcar en sangre.
- Vacúnese.

## Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

## Referencias:

Información básica sobre la diabetes. CDC. Recuperado de

<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/index.html>

Asociación Americana de Diabetes. Recuperado de <http://archives.diabetes.org/es/informacion-basica-de-la-diabetes/mitos/>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en septiembre de 2021. ©First Medical Health Plan, Inc.