

¿QUÉ ES LA DIABETES?

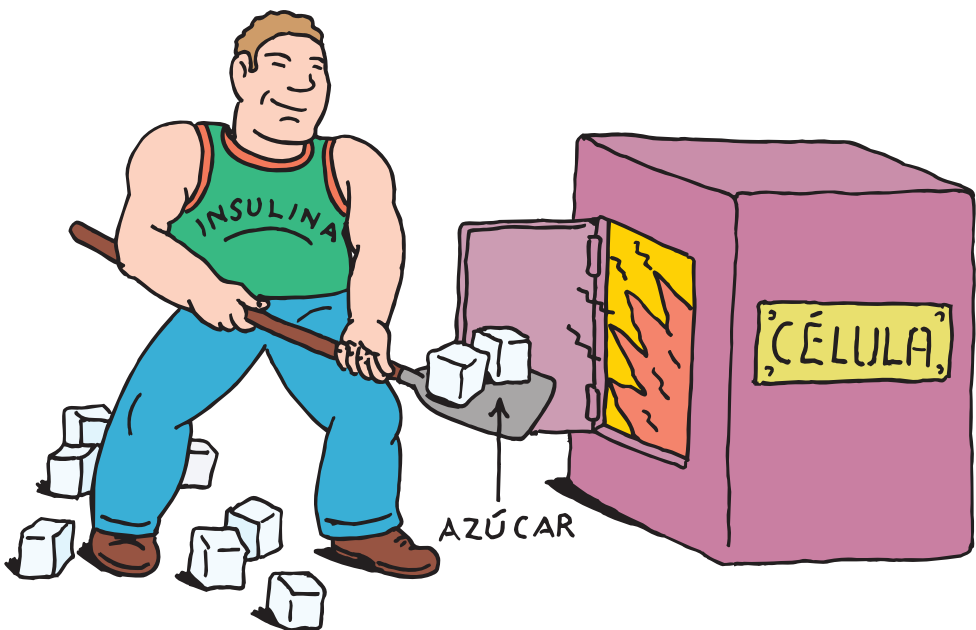


La diabetes quiere decir que usted tiene demasiada azúcar en la sangre. La palabra médica para azúcar en la sangre es *glucosa*, pero la mayoría de las personas dicen simplemente *azúcar*.

Su cuerpo convierte en azúcar (glucosa) la mayor parte de los alimentos que usted come. El azúcar viaja en su sangre a todas las células de su cuerpo. Su cuerpo produce una sustancia química llamada *insulina* para ayudar a que el azúcar se mueva de su sangre a sus células. Sus células necesitan azúcar para darle energía y mantenerlo saludable.

Si usted tiene diabetes:

- su cuerpo no produce insulina
- su cuerpo no produce suficiente insulina, o
- la insulina que produce no funciona correctamente



Los niveles de azúcar en la sangre se mantienen altos si usted no tiene suficiente insulina para mover el azúcar de su sangre a sus células. Con el tiempo, si los niveles altos de azúcar en la sangre no bajan, causan diabetes.



Los tipos más comunes de diabetes son tipo 1 y tipo 2.

Diabetes tipo 1

En la diabetes tipo 1, el cuerpo no puede producir insulina. La diabetes tipo 1 ocurre más a menudo en niños y adultos jóvenes que en adultos mayores. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que inyectarse insulina para controlar su azúcar en la sangre.

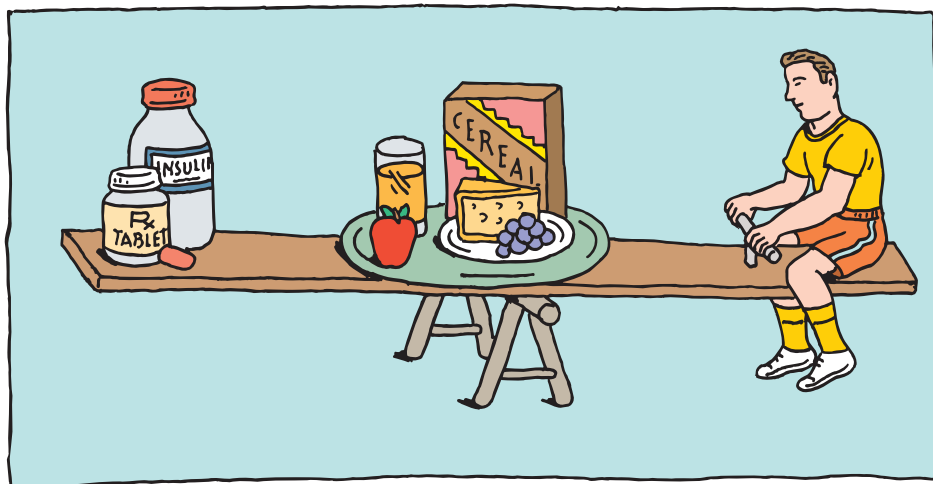
Diabetes tipo 2

En la diabetes tipo 2, puede que el cuerpo produzca algo de insulina, pero no lo suficiente, o la insulina que el cuerpo produce no funciona bien.

La diabetes tipo 2 a menudo comienza en adultos, pero los niños también pueden tenerla. Es más común en las personas con sobrepeso o si alguien de la familia tiene diabetes.

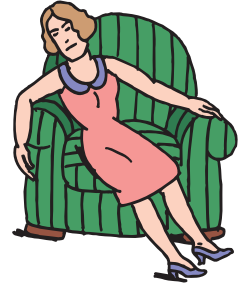
La diabetes tipo 2 se controla balanceando cuándo y cuánto usted come con:

- cuánta actividad hace
- su peso, y
- la medicina para la diabetes que toma



Nivel alto de azúcar en la sangre

Como la insulina no funciona bien, el azúcar en su sangre puede llegar hasta la orina. Un nivel alto de azúcar en la sangre y azúcar en la orina pueden causar problemas, como:



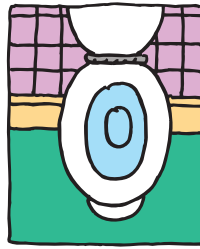
sentirse cansado



pérdida de peso

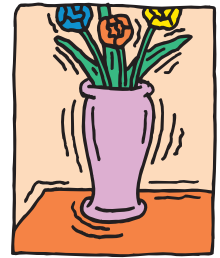


tener sed



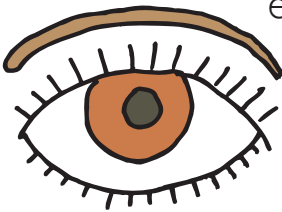
necesidad de

orinar con frecuencia



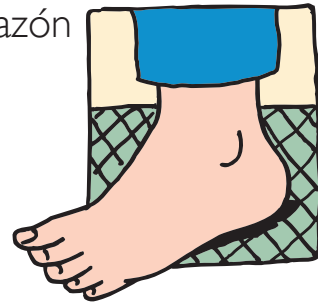
visión borrosa

Controlar la diabetes es importante. Usted puede tener serios problemas de salud si su azúcar en la sangre está fuera de control, como:



problemas de los ojos – hasta ceguera

enfermedad del corazón



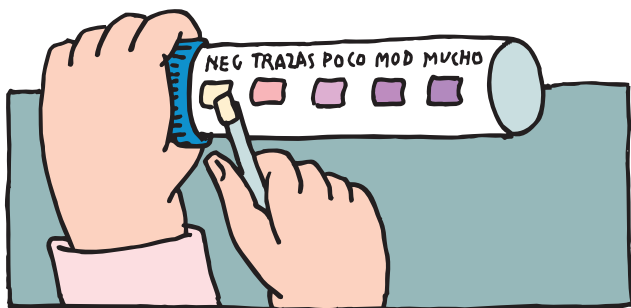
problemas de los pies – hasta perder un pie o una pierna

Pruebas de cetonas y azúcar en la sangre

Usted puede tener un problema de nivel alto de azúcar en la sangre y no saberlo. Por eso es importante revisar a menudo su azúcar en la sangre.

La mayoría de las personas revisan su azúcar en la sangre haciendo una prueba con una gota de sangre en un medidor especial llamado glucómetro.

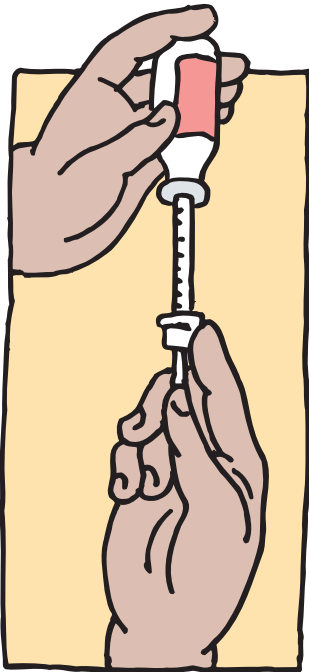
Otra prueba de sangre importante es la A1C. Esta prueba muestra su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los pasados 2 a 3 meses.



Una prueba de orina se usa con más frecuencia para saber si tiene cetonas en la orina. Las cetonas indican que su nivel de azúcar en la sangre está demasiado alto. Llame de inmediato a su médico si tiene cetonas. Puede que tenga una emergencia médica.

Medicina para la diabetes

La mayoría de las personas con diabetes toman medicamentos para controlar su azúcar en la sangre. Las píldoras para la diabetes funcionan de distintas maneras para ayudar a bajar el azúcar en la sangre. Si usted toma píldoras para la diabetes, tómelas todos los días a la misma hora y sepa qué hacer si olvida tomársela. No debe juntar la dosis olvidada con la próxima dosis.



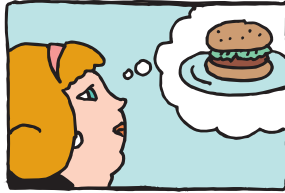
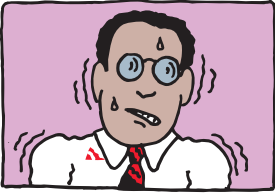
Si usa insulina, aprenderá cómo, dónde y cuándo inyectarla. Muchas personas usan una jeringa con una aguja para inyectarse la insulina. También se pueden usar plumas de insulina y bombas de insulina. Es importante saber dónde debe guardar su insulina y por cuánto tiempo puede usarla. Llame a su médico o clínica de salud de inmediato si tiene preguntas o dudas acerca de cómo usar la insulina.

Nivel bajo de azúcar en la sangre

La insulina o las píldoras ayudan a controlar la diabetes, pero a veces pueden causar que baje mucho el nivel de azúcar en la sangre. Esto puede ocurrir si usted:

- está muy activo
- no come lo suficiente
- salta una comida
- toma demasiada medicina

Las señales o síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre incluyen

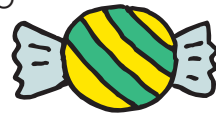


sentirse tembloroso, mareado, sudoroso, molesto, hambriento o cansado.

Si tiene un problema de nivel bajo de azúcar en la sangre, es importante que coma o beba enseguida 15 gramos de un alimento alto en azúcar de acción rápida, como:



- 1/2 lata de refresco de soda regular (¡no de dieta!)
- 1 cucharada (o dos sobresitos) de azúcar regular
- 3 caramelos duros que pueda comer rápido



Metas de azúcar en la sangre

Su médico le ayudará a decidir las metas de azúcar en la sangre más adecuadas para usted. Escriba sus metas en la tabla a continuación.

Metas de azúcar (glucosa) en la sangre*		
Hora	Para personas con diabetes	Su meta
Antes de las comidas	70 a 130 mg/dL	<input type="text"/>
2 horas después de comer (posprandial)	Menos de 180 mg/dL	<input type="text"/>
A1C	7% o menos	<input type="text"/>

*Guías de la American Diabetes Association (valores en plasma)

Antes de salir de la oficina del médico o la clínica, asegúrese de saber:

- cómo usar su glucómetro
- qué significan los resultados de su prueba de sangre, y
- cuáles son sus metas de azúcar en la sangre

Llame a la oficina de su médico siempre que tenga preguntas acerca de cómo controlar su diabetes.

Puede ser difícil hacer todas las cosas necesarias para controlar la diabetes. Únase a un grupo de apoyo. Enseñe a sus familiares y amigos qué pueden hacer para ayudarle.

La diabetes no puede curarse, pero sí puede controlarse. Coma alimentos saludables todos los días, manténgase activo a menudo y tome sus medicamentos, si los necesita. ¡Puede vivir una vida saludable con diabetes!



Hable siempre con su médico antes de efectuar cualquier cambio en su plan para el tratamiento de la diabetes.