

# Qué Debes Saber Sobre



## La Diabetes

en las mujeres durante el embarazo. Si está embarazada, hable con su médico acerca de la diabetes gestacional.

### Que es la Diabetes?

Cuando se tiene diabetes, el cuerpo no puede usar adecuadamente la energía de los alimentos ingeridos. Su cuerpo tiene problemas para producir y utiliza la insulina. La insulina es una hormona que ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango normal. Existen dos tipos principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2.

- ❑ **En la diabetes tipo 1**, el cuerpo produce poca insulina, o nada.
- ❑ **En la diabetes tipo 2**, el cuerpo produce insulina pero las células no pueden utilizarla bien.

En los dos casos de diabetes, el azúcar se acumula en la sangre porque no puede entrar en las células. El azúcar permanece en la sangre, elevando los niveles de azúcar. Los altos niveles de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos, y con el transcurso del tiempo pueden provocar problemas serios. Si mantiene su nivel de azúcar en la sangre normal usted puede reducir la probabilidad de sufrir:

- ❑ Problemas de la vista
- ❑ Problemas en los riñones
- ❑ Problemas en los pies o de los pies
- ❑ Problemas en el funcionamiento sexual.
- ❑ Ataque al corazón o derrame cerebral

### La diabetes gestacional

La diabetes gestacional es una enfermedad que se caracteriza por un alto nivel de azúcar en la sangre que se descubre durante el embarazo. En EE.UU., se diagnostica diabetes gestacional a una proporción de entre el 3% y el 5% de las mujeres embarazadas. La diabetes gestacional se produce como resultado de los cambios que ocurren

### Diabetes tipo 1

Las personas que tienen diabetes tipo 1 deben inyectarse insulina para vivir. La diabetes tipo 1 habitualmente empieza en la juventud, pero puede aparecer a cualquier edad.

#### Síntomas:

- ❑ Aumento de la sed.
- ❑ Aumento de la frecuencia urinaria.
- ❑ Aumento del hambre.
- ❑ Pérdida de peso repentina.
- ❑ Sensación de mucho cansancio.

#### Las causas están relacionadas con:

- ❑ Antecedentes de diabetes tipo 1 en la familia
- ❑ Un problema corporal que provoca la destrucción de las células que producen insulina

**La cetoacidosis** es una condición seria que habitualmente ocurre sólo en personas con diabetes tipo 1. Existen muchas señales que advierten sobre la cetoacidosis:

- ❑ más hambre o sed que lo habitual
- ❑ vómitos o dolor de estómago
- ❑ aliento con olor a fruta
- ❑ respiración rápida y profunda
- ❑ Fiebre
- ❑ Cambio en el color de la tira cuando examina la orina
- ❑ Nivel de azúcar en la sangre 240 mgdl o mas

Esta no es una condición que pueda tratar usted mismo. Llame al médico inmediatamente !

### Diabetes tipo 2

Las personas que tienen diabetes tipo 2 pueden tratarse con una adecuada planificación de comidas y ejercicio, medicinas por vía oral y/o insulina. La diabetes tipo 2 es la



forma más común de la diabetes. Aunque puede aparecer en personas jóvenes, existen mayores probabilidades de desarrollo de la diabetes tipo 2 en personas que:

- Tienen más de 40 años.
- Tienen sobrepeso.
- Tienen antecedentes familiares de diabetes.
- Han tenido diabetes durante el embarazo.
- Han dado a luz a bebés con un peso de 9 libras o más.
- Sufren el estrés de una enfermedad o lesión.
- Tienen presión sanguínea alta.
- O en los afro-americanos, hispanoamericanos o americanos nativos.

### Entre los síntomas se encuentran:

- Sensación de cansancio.
- Piel seca, con picazón.
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o en los pies.
- Infecciones frecuentes.
- Aumento de la frecuencia urinaria.
- Visión borrosa.
- Problemas en el funcionamiento sexual.
- Cicatrización lenta de heridas o llagas.
- Aumento del hambre y la sed.

En sus etapas iniciales, la diabetes tipo 2 no presenta síntomas. Cuando aparecen los síntomas, puede ser difícil percibirlos. Dado que la diabetes es hereditaria, usted y todo miembro de su familia que tenga tres o más de estos síntomas debe hacerse un examen de diabetes.

### Que es la Hipoglicemia?

Hipoglicemia (bajo nivel de azúcar en la sangre) Cuando su nivel de azúcar en la sangre está por debajo de cierto nivel (debajo de 70 mg/dl) es posible que tenga hipoglucemia.

Los síntomas de la hipoglicemia son:

- sensación de temblor, sudoración y escalofrío
- cansancio
- hambre

- aceleración del ritmo cardíaco
- confusión
- visión borrosa o dolor de cabeza
- o puede no haber síntoma alguno.

**Tratamiento de la hipoglicemia:** El bajo nivel de azúcar en la sangre debe tratarse inmediatamente. Si su nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 70 mg/dl (y no está embarazada), tome inmediatamente alguna de estas cosas:

- media taza de jugo de fruta o una gaseosa común (no dietética),
- 1 cucharada de miel o azúcar.

Si no se siente mejor en 15 minutos, tome nuevamente algo con azúcar. Si su nivel de azúcar en la sangre sigue bajo, llame al médico inmediatamente.

### Que es la Hiperglicemia?

Hiperglicemia (alto nivel de azúcar en la sangre) habitualmente se considera que los niveles de azúcar en



la sangre están por sobre los valores normales cuando superan los 120 mg/dl antes de las comidas o los 180 mg/dl después de las comidas.

Si esto sucede a menudo,

es un problema que requiere atención. Los síntomas de la hiperglicemia son:

- más hambre o sed que lo habitual,
- orina con frecuencia especialmente por la noche
- piel seca o con picazón,
- cansancio o somnolencia,
- visión borrosa,
- infecciones frecuentes.

**El tratamiento de la hiperglicemia** puede incluir un cambio de medicinas o de dosis, una mejor planificación de las comidas y la realización más regular de ejercicio.