

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es un problema con su cuerpo que causa que los niveles de glucosa en la sangre (también llamado azúcar en la sangre) se eleven más de lo normal. A esto también se le llama hiperglucemia.

Cuando usted come, su cuerpo convierte la comida en glucosa y la envía hacia la sangre. La insulina luego ayuda a mover la glucosa de la sangre hacia sus células. Cuando la glucosa entra en sus células, es utilizada ya sea como combustible para producir energía de inmediato o es almacenada para utilizarla más tarde. En una persona con diabetes, existe un problema con la insulina. Pero no todas las personas con diabetes tienen el mismo problema.

Existen diferentes tipos de diabetes—tipo 1, tipo 2 y una condición llamada diabetes gestacional. Si usted tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina, no puede utilizar la insulina que produce, o ambos casos.

La diabetes puede ser tratada con insulina, medicamentos orales, ejercicio y planificación de comidas. Si no es tratada, la diabetes puede provocar varias complicaciones, tales como, daño a los nervios, problemas de los ojos y riñones, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Pero, si es controlada de manera correcta, usted puede vivir una vida larga y saludable con diabetes.

Tipo 1

En la diabetes tipo 1, su sistema inmune equivocadamente destruye las células beta en su páncreas que producen la insulina. Su cuerpo trata estas células beta como invasores extranjeros y las destruye. Esto puede ocurrir a lo largo de unas semanas, meses o años.

Cuando suficientes células beta se terminan, su páncreas para de producir insulina o produce tan pequeña cantidad que necesita tomar insulina para vivir. La diabetes tipo 1 se desarrolla más a menudo en personas jóvenes, pero puede presentarse en adultos.

Tipo 2

Si usted tiene diabetes tipo 2 su cuerpo no utiliza la insulina adecuadamente. A esto se le llama resistencia a la insulina. Al principio, las células beta producen insulina adicional para poder compensarse. Pero a través del tiempo, su páncreas ya no puede producir suficiente insulina para mantener la glucosa en la sangre dentro de los niveles normales.

Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su diabetes comiendo saludablemente y haciendo ejercicio. Sin embargo, pueda ser que su médico necesite recetarle medicamentos orales (pastillas) y/o insulina para ayudarle a alcanzar la meta deseada de sus niveles de glucosa en la sangre. La diabetes es una enfermedad progresiva— aunque no necesite controlar su diabetes con medicamentos al principio, pueda ser que tenga que hacerlo a lo largo del tiempo.

Diabetes Gestacional

La diabetes gestacional (GDM, por sus siglas en inglés) es diabetes que se desarrolla durante el embarazo. Para la mayoría de las mujeres, los niveles de glucosa en la sangre volverán a lo normal después del parto. Si usted ha tenido diabetes gestacional necesitará hacerse pruebas regularmente ya que tiene un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 durante el transcurso de su vida.



¿Qué es la diabetes? (continuado)

Señales de Advertencia de la Diabetes

Los siguientes síntomas son típicos de la diabetes. Sin embargo, algunas personas con diabetes tipo 2 tienen síntomas tan leves que no se notan.

Los síntomas comunes de la diabetes incluyen:

- Orinar con frecuencia
- Tener mucha sed
- Tener mucha hambre—a pesar de estar comiendo más
- Fatiga o cansancio excesivo
- Visión borrosa
- Cortadas/moretos que no sanan con facilidad
- Pérdida de peso – aunque esté comiendo más (tipo 1)
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos y los pies (tipo 2)



El Control de la Diabetes

Usted trabajará con su equipo del cuidado de la salud para realizar un plan que le ayude alcanzar sus metas. Juntos, pueden hacer un seguimiento de las ABC's de la diabetes.

A es para A1C: El chequeo de su A1C indica su promedio de glucosa en la sangre por los últimos 2 a 3 meses.

B es para bajar la presión arterial: Su nivel de la presión arterial indica la fuerza de la sangre dentro de sus vasos sanguíneos. Cuando su presión arterial está alta, su corazón debe trabajar más duro.

C es para colesterol: Su nivel del colesterol indica la cantidad de grasa en su sangre. Algunos tipos, como el colesterol HDL, ayuda a proteger su corazón. Otros, como el colesterol LDL puede obstruir sus vasos sanguíneos y causar enfermedades cardíacas. Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre que eleva su riesgo de padecer enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.