

## Diabetes, tipo 2: Cómo cuidarse - [Diabetes, Type 2: Taking Care of Yourself]



### ¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad de por vida que se inicia cuando el cuerpo no puede producir suficiente de la hormona insulina o cuando los tejidos del cuerpo no pueden utilizar la insulina adecuadamente. La insulina permite que el azúcar o glucosa en la sangre, proveniente de los alimentos, entre en las células del cuerpo. Las células utilizan la glucosa para obtener energía.

Sin insulina, el azúcar no puede llegar a las células para hacer su trabajo. Se queda en la sangre. Entonces el nivel de azúcar en la sangre se eleva demasiado.

Con el paso del tiempo, los altos niveles de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y los nervios. Usted tendrá más probabilidades de tener enfermedades de los ojos, del corazón, de los vasos sanguíneos, de los nervios y del riñón.

### ¿Cuáles son algunos síntomas que debo vigilar?

Algunas personas no presentan síntomas. Es posible que tenga síntomas cuando el azúcar en su sangre sea demasiado alta o demasiado baja.

Siga las instrucciones de su médico sobre lo que debe hacer si observa síntomas.

### Nivel elevado de azúcar en la sangre

El nivel elevado de azúcar en la sangre suele comenzar en cuestión de horas o días. Por lo general, tiene tiempo para tratar el azúcar elevado en la sangre y así prevenir una emergencia. Los síntomas incluyen estar más sediento de lo habitual, orinar más de lo normal, bajar de peso y tener visión borrosa.

Los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden ser causados por no tomar su medicamento para la diabetes, por comer demasiado, por estar estresado, por estar enfermo o por tomar otros medicamentos, como los corticosteroides.

### Bajo nivel de azúcar en la sangre

Un bajo nivel de azúcar en la sangre suele aparecer rápidamente. Esté atento a esto para que pueda actuar de inmediato.

Los síntomas pueden incluir sudor, debilidad, temblores y hambre. Si sus niveles de azúcar en la sangre bajan mucho, los síntomas pueden incluir confusión, problemas para concentrarse, dificultad para hablar y visión borrosa. También es posible que pudiera desmayarse (perder el conocimiento).

Las causas incluyen tomar una cantidad excesiva de medicamentos para la diabetes, hacer ejercicio intenso sin comer suficientes alimentos y beber alcohol en exceso. Si toma ciertos medicamentos para la diabetes y baja de peso, omite comidas o se enferma, podría también tener niveles bajos de azúcar. Los niveles muy bajos de azúcar en la sangre suelen ocurrir solo en personas que se inyectan insulina.

Lleve siempre consigo algunos alimentos con azúcar fácil de asimilar. Estos le ayudarán a aumentar su nivel de azúcar en unos 15 minutos. Los alimentos con azúcar fácil de asimilar incluyen caramelos duros, pastillas de glucosa, jugo y pasas.

### ¿Cómo se trata la diabetes?

La clave para tratar la diabetes tipo 2 es mantener su nivel de azúcar dentro de niveles seguros. Esto se conoce como sus límites ideales. Cuando controla su azúcar en la sangre, ayuda a evitar o a retrasar los problemas de largo plazo que puede causar la diabetes.

Es posible que necesite tomar uno o más medicamentos. Si el medicamento no funciona, es posible que tenga que inyectarse insulina. También tendrá que medir su nivel de azúcar en casa.

Las pruebas también son parte de su tratamiento. La prueba de hemoglobina A1c determina su nivel promedio de azúcar en la sangre durante 3 meses. Esta información le sirve a su médico para ajustar el tratamiento de la diabetes, si fuera necesario.

Usted necesitará otras pruebas para comprobar la salud de sus ojos, riñones y corazón. Hágase pruebas que evalúen también su presión arterial y sus niveles de colesterol, porque los niveles altos aumentan sus probabilidades de tener problemas causados por la diabetes.

### ¿Qué puede hacer en el hogar?

**Coma alimentos saludables** y distribuya los carbohidratos a lo largo del día. Los carbohidratos afectan los niveles de azúcar en la sangre más que cualquier otro nutriente. Están en panes, cereales, verduras, frutas, leche, yogur y alimentos azucarados como dulces y pasteles.

**Si toma medicamentos para la diabetes,** tómelos exactamente según las indicaciones. No deje de tomar ni cambie sus medicamentos sin hablar antes con su médico.

**Controle y registre el nivel de azúcar en la sangre** con la frecuencia que le hayan indicado. Estos registros permiten que el médico vea su evolución y ajuste su tratamiento, en caso de ser necesario.

**Trate de hacer actividad moderada** durante al menos 2½ horas a la semana. Una manera de hacer esto es estar activo 30 minutos al día, por lo menos 5 días a la semana. Caminar es una buena opción. También puede probar con otras actividades, como correr o participar en deportes de equipo.

**Limite el alcohol.** La American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes) recomienda que las mujeres con diabetes no tomen más de 1 bebida al día y los hombres con diabetes no tomen más de 2 bebidas al día.

**No fume.** Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre los programas y medicamentos para dejar de fumar. Éstos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

### **Consiga apoyo**

Puede que se sienta abrumado por lo mucho que debe aprender y cambiar. Hable con su familia y amigos acerca de sus sentimientos, y pida ayuda si la necesita.

### **Tome las medidas necesarias para prevenir los problemas que pueda causar la diabetes.**

Colabore con su médico para controlar su presión arterial y su colesterol, y hable con él acerca de los exámenes de los pies y otras

pruebas. Pregúntele también a su médico si es adecuado que tome aspirina de dosis baja.

**Use una identificación médica** en todo momento. Si tiene un accidente, esta identificación permite a la gente saber que tiene diabetes. Puede comprar en su farmacia una identificación médica con aspecto de una pieza de joyería.

### **Tenga un plan para días de enfermedad.**

Colabore con su médico para establecer un plan de acción para cuando esté enfermo. Los niveles de azúcar en la sangre pueden cambiar, dependiendo de la enfermedad y de si puede retener alimentos en el estómago.

