

## Diabetes: Problemas a largo plazo - [Diabetes: Long-Term Problems]



Cuando tiene diabetes, está en riesgo de tener otros problemas de salud. Esto es especialmente cierto si los niveles de azúcar en su sangre permanecen altos durante mucho tiempo. Los niveles altos de azúcar en la sangre provocan daños en los ojos, en los nervios, en los riñones y en las arterias que llevan la sangre a través de su cuerpo. Por regla general, mientras mayor sea su nivel de azúcar en la sangre, y mientras más tiempo permanezca alto, mayor es su probabilidad de tener otros problemas de salud. Cuanto más se acerca a los niveles normales, menor es el riesgo de complicaciones.

### ¿Cuáles son algunos de los problemas de salud causados por la diabetes?

#### **Retinopatía diabética**

La diabetes puede dañar los pequeños vasos sanguíneos de la retina, que es la parte del ojo que envía las imágenes al cerebro. Esto se conoce como retinopatía y puede provocar mala visión o ceguera.

Normalmente, la retinopatía no produce síntomas al principio. Cuando tiene síntomas, éstos pueden incluir visión borrosa o distorsionada o dificultades para leer. Podría tener moscas volantes, que son sombras u objetos oscuros que "flotan" por su campo visual. Es posible que vea destellos de luz.

Debido a que es posible que no tenga síntomas hasta que la retinopatía sea grave, consulte a su médico de ojos de forma regular. Mientras más pronto sepa que tiene retinopatía, más fácil será tratarla, y tendrá más probabilidades de prevenir la pérdida de la visión.

La retinopatía diabética no tiene cura, pero el control de la diabetes puede ayudar a evitar que empeore. Si su retina no está seriamente lesionada, el tratamiento con láser o una cirugía puede ayudar a prevenir más pérdida de la visión.

#### **Neuropatía diabética**

Con el tiempo, un nivel elevado de azúcar en la sangre debido a la diabetes puede dañar sus nervios. Esto se conoce como neuropatía diabética. Puede afectar a los siguientes nervios.

**Los nervios que le dan el sentido del tacto, el calor y la posición**, principalmente los de los pies y las piernas. Mientras más largo sea el nervio, mayor es la probabilidad de ser dañado

por la diabetes. Esto puede conducir a problemas graves en los pies, como úlceras, infección y deformidades en los huesos y las articulaciones. Es el tipo más común de neuropatía. Es posible que usted:

- Sienta hormigueo, opresión o quemazón o un dolor radiante o punzante en los pies, las manos u otras partes del cuerpo.
- Tenga entumecimiento o menos sensibilidad, en la mayoría de los casos en los pies.
- Se sienta débil y pierda el equilibrio y la coordinación.

### **La parte del sistema nervioso que no controla.**

Esto incluye los nervios que controlan la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la temperatura corporal, la visión, la digestión y otras funciones. Si estos nervios están dañados, usted podría:

- Notar problemas de digestión como abotagamiento, acidez estomacal o diarrea.
- Sudar mucho por la noche o mientras come ciertos alimentos. También podría sudar solo un poco, sobre todo de los pies y las piernas.
- No saber en qué momento tiene que orinar.
- Tener problemas sexuales, como problemas de erección en los hombres y resequedad vaginal en las mujeres.
- Sentirse mareado y débil cuando se pone de pie o cuando se sienta.
- No saber que su nivel de azúcar en la sangre está bajo.

**Un nervio o un grupo de nervios.** Esto puede causar debilidad muscular y dolor, principalmente en la muñeca, el muslo o el pie. También puede afectar los nervios de la espalda y el pecho y los que controlan los músculos del ojo. Esta forma poco común generalmente ocurre de repente. Usted podría:

- Tener dolor o debilidad en una parte del cuerpo, como por ejemplo en una muñeca, un muslo o un pie.

- Tener dolor en uno de los ojos, y alrededor de ellos, dificultad para mover los ojos y visión doble.

La neuropatía diabética no tiene cura, pero usted puede prevenir que empeore manteniendo su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango ideal. Su médico puede sugerir medicamentos o fisioterapia para el dolor. Cuide bien sus pies para ayudar a evitar infecciones.

### **Nefropatía diabética**

La nefropatía diabética es un daño renal (del riñón) ocasionado por tener niveles altos de azúcar en la sangre durante mucho tiempo. Esto afecta la forma en que los riñones filtran los líquidos, y permite que las proteínas que deben permanecer en la sangre pasen a la orina. Si no es tratada, puede conducir a insuficiencia renal.

Para ayudar a detectarla temprano, su médico puede hacerle pruebas que revisan qué tan bien están filtrando la sangre sus riñones y cuánta proteína tiene en la orina.

Al principio usted no tiene síntomas. Una pequeña cantidad de proteína en la orina es la primera señal de daño en los riñones. Cuando los riñones funcionan deficientemente, podría elevarse su presión arterial y podría tener hinchazón, empezando por los pies y las piernas.

Los medicamentos que disminuyen la presión arterial y protegen los riñones pueden ayudar. Para prevenir el daño renal o evitar que empeore, coma alimentos saludables, haga ejercicio, limite el alcohol, no fume y mantenga su nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites ideales. Además, pregúntele a su médico o su dietista qué cantidad de proteínas es adecuada para usted.

### **Enfermedad cardíaca (del corazón)**

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar el revestimiento de sus arterias y acelerar la acumulación de grasa y calcio en las paredes de los vasos sanguíneos. Las personas con

diabetes también tienen un mayor riesgo de tener colesterol alto. Cuando esto ocurre en los vasos sanguíneos del corazón, o las arterias coronarias, llega menos sangre y oxígeno al corazón. Esto se conoce como enfermedad de las arterias coronarias, o CAD (por sus siglas en inglés). La CAD puede conducir a dolor en el pecho e incluso a un ataque al corazón.

Para tratar la CAD, es necesario que controle sus niveles de azúcar en la sangre. Para prevenir o retrasar la CAD, tome los medicamentos que le sugiere su médico, haga ejercicio, no fume, controle su presión arterial y coma de manera saludable.

## ¿Cómo puede reducir su riesgo?

Lo más importante que puede hacer es mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control. Para hacerlo, aplique y tome su insulina o pastillas para la diabetes como su médico le indique, revise su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia, siga su dieta para la diabetes, haga ejercicio y vea a su médico de forma regular. Visitar a su médico es muy importante porque podría no tener síntomas de estos problemas. Cuanto antes pueda tratarlos, mayores serán las posibilidades de que pueda evitar las complicaciones y prevenir que el problema empeore.

