



## Diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por un alto nivel de glucosa y es el resultado de defectos en la capacidad del cuerpo para producir o utilizar la insulina.

### ¿Sabía usted?

- La diabetes es la principal causa de insuficiencia renal, amputación de las extremidades inferiores y ceguera en los adultos.
- El sobrepeso es uno de los factores de riesgo principales asociados a esta enfermedad. También, influyen los antecedentes familiares, el origen étnico y la edad.
- La alimentación juega un rol importante en el manejo de la diabetes. Controlar las porciones es fundamental para mantener los niveles de azúcar estables en la sangre.

### ¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Esta hace que el azúcar en la sangre entre en las células del cuerpo para poder utilizarse, como fuente de energía. Sin insulina, el azúcar en la sangre no puede entrar a las células, lo que provoca que se acumule en el torrente sanguíneo, causando daños, complicaciones y síntomas como consecuencia de la diabetes.

### Tipos de diabetes

- Diabetes tipo 1- El páncreas no produce insulina o produce muy poca. Generalmente, se diagnostica en niños, adolescentes y adultos jóvenes. Las personas diagnosticadas deben recibir insulina todos los días para sobrevivir.
- Diabetes tipo 2- Las células no responden de manera normal a la insulina, a lo cual, se le llama resistencia a la insulina. Mayormente, aparece en personas de más de 35 años, pero cada vez es más frecuentemente y está siendo diagnosticada en personas más jóvenes.
- Diabetes gestacional- Se diagnostica en mujeres embarazadas, que antes de quedar embarazadas, no habían tenido diabetes. Generalmente, desaparece luego del nacimiento del bebé.

Síntomas	tipo 1	tipo 2
Constante necesidad de orinar	X	X
Sed inusual	X	
Aumento del hambre	X	X
Pérdida inusual de peso	X	X
Cambios en el estado de ánimo	X	
Infecciones frecuentes		X
Visión borrosa		X
Llagas que tardan en sanar		X
Hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies		X

\*Si usted tiene uno o más de estos síntomas relacionados a la diabetes, consulte con su médico de inmediato.

### Factores de riesgo de la diabetes gestacional

La diabetes gestacional no presenta síntomas. A modo de prevención, se realiza una prueba de glucosa entre las semanas 24 y 28 del embarazo. Algunos de los factores de riesgo son los siguientes:

- Sobrepeso u obesidad
- Antecedentes familiares con diabetes
- Poca actividad física
- Diabetes gestacional en un embarazo anterior
- Haber dado a luz un bebé de más de 9 libras
- Síndrome de ovario poliquístico



### Prediabetes e Hipoglucemia

La prediabetes es una afección grave que ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero todavía no han llegado a ser lo suficientemente altos para un diagnóstico de diabetes tipo 2. Si usted tiene prediabetes, aún está a tiempo de hacer cambios en su estilo de vida para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 y otros

problemas graves de salud. La hipoglucemia se diagnostica cuando los niveles de azúcar en sangre están por debajo de los 70 mg/dL. Esto se considera bajo, y requiere de un tratamiento inmediato. Mantener un horario habitual para sus comidas y no saltarlas puede ayudar a evitar que el azúcar en la sangre baje, especialmente durante la noche.

### Pruebas Diagnósticas

•A1C- Mide el nivel promedio de azúcar en la sangre de los 2 o 3 meses anteriores. Los valores inferiores a 5.7 % son normales, los valores entre 5.7 y 6.4 % indican que tiene prediabetes y los valores de 6.5 % o mayores indican que tiene diabetes.

•Azúcar en la sangre en ayunas- Mide el nivel de azúcar en la sangre en ayuna (antes de comer) en la mañana. Los valores de 100 mg/dl o menores son normales, entre 100 y 125 mg/dl indican que tiene prediabetes y los de 126 mg/dl o mayores indican que tiene diabetes.

•Prueba de tolerancia a la glucosa oral- Mide sus niveles antes y después de beber un líquido que contiene glucosa, el cual se realiza, en ayuna. Le revisarán los niveles periódicamente durante 2 horas. Los valores de menos de 140 mg/dl después de 2 horas se consideran normales, los valores entre 140 y 199 mg/dl indican que tiene prediabetes y los de 200 mg/dl o mayores después de 2 horas indican que tiene diabetes.

•Prueba de azúcar en la sangre no programada- Mide su nivel de glucosa al momento de hacerse la prueba. No es necesario que esté en ayunas antes de hacérsela. Los valores de 200 mg/dl o mayores pueden indicar que tiene diabetes.

### Complicaciones

El tratamiento adecuado y los cambios en el estilo de vida recomendados pueden prevenir o retrasar la aparición de complicaciones, que incluyen:

- Enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos
- Enfermedad renal
- Daño a los nervios
- Apnea del sueño
- Enfermedades bucales
- Pérdida auditiva
- Pérdida de visión

•Complicaciones en el embarazo

### Prevención

Al momento, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir. Sin embargo, la diabetes tipo 2 y la diabetes gestacional se pueden prevenir mediante algunos cambios en el estilo de vida, como:

- Consumir alimentos saludables,
- Realice las pruebas preventivas con frecuencia,
- Practique 150 minutos de ejercicios a la semana como, caminar y bicicleta, entre otros,
- Mantenga un peso saludable.



### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

**First Health Call 1-866-337-3338**

**TTY/TDD 1-866-921-0101**

**APS Health 787-641-9133**

### Referencias

<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html> <sup>2022</sup>

<https://diabetes.org/espanol> <sup>2023</sup>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/type-2-diabetes/symptoms-causes/syc-20351193> <sup>2023</sup>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/type-1-diabetes/symptoms-causes/syc-20353011> <sup>2023</sup>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/gestational-diabetes/symptoms-causes/syc-20355339> <sup>2022</sup>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007562.htm> <sup>2023</sup>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en agosto 2023.

©First Medical Health Plan, Inc.