



Su guía sobre la diabetes

La diabetes, mejor no la endulce
Detección, control y tratamiento

vida

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica (de larga duración u ocurrencia constante) que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Parte de los alimentos que consume se convierte en glucosa (azúcar) y entra a su torrente sanguíneo. Cuando la cantidad de azúcar en su sangre aumenta, el páncreas libera insulina en su torrente sanguíneo. La insulina ayuda a su cuerpo a usar el azúcar para obtener la energía que necesita y luego almacenar el resto. Si tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usarla de manera eficaz.

¿Cuáles deberían ser mis metas de azúcar en la sangre?



Metas

Antes de las comidas

De 1 a 2 horas después de las comidas

A1C

Objetivo

De 80 a 130 mg/dl

Menos de 180 mg/dl

Menos del 7 %

Nota: Las metas/objetivos de azúcar en la sangre pueden variar según el plan de tratamiento individual de cada persona.

¿Cuáles son los diferentes tipos de diabetes?

Hay tres tipos principales de diabetes.

Diabetes tipo 1

Esta es una afección causada por una reacción autoinmunitaria (el cuerpo se ataca a sí mismo por error). La diabetes tipo 1 se produce cuando el sistema inmunológico ataca y destruye por error las células del páncreas que crean insulina.

Diabetes tipo 2

Esta es una afección causada por una combinación del páncreas que no crea suficiente insulina y del cuerpo que responde mal a la insulina, lo que dificulta que su cuerpo mantenga niveles normales de azúcar en la sangre. Este tipo es más común en adultos mayores; sin embargo, este diagnóstico está en aumento para adultos jóvenes, adolescentes y niños.

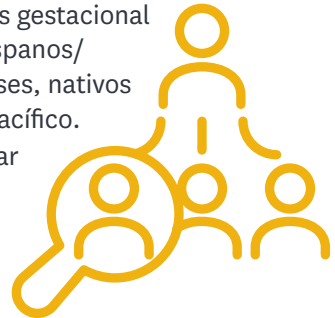
Diabetes gestacional

Esto ocurre cuando una persona tiene diabetes mientras está embarazada. Durante el embarazo, la placenta puede hacer que se acumule glucosa en el cuerpo. Si su cuerpo no puede crear suficiente insulina, el azúcar en la sangre aumentará y causará diabetes gestacional. La diabetes gestacional generalmente desaparece después del parto, pero puede aumentar su riesgo de diabetes tipo 2 más adelante en la vida. También puede aumentar la posibilidad de que su bebé se vuelva obeso cuando sea niño o adolescente y desarrolle diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

¿Cuáles son los factores de riesgo de la diabetes?

Los factores de riesgo comunes para la diabetes tipo 1, tipo 2 y gestacional incluyen los siguientes:

- **Raza o etnia:** la diabetes tipo 1 es más alta entre los caucásicos, mientras que la diabetes tipo 2 y la diabetes gestacional son más altas entre los afroamericanos, hispanos/latinoamericanos, indígenas estadounidenses, nativos de Alaska, nativos de Hawái o isleños del Pacífico.
- **Historia familiar:** tener una historia familiar de diabetes.



**Factores de riesgo adicionales para:
Diabetes tipo 1:**

- **Edad:** es probable que se desarrolle cuando usted es niño, adolescente o adulto joven.

Diabetes tipo 2:

- **Prediabetes:** (niveles altos de azúcar en la sangre, pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticado con diabetes tipo 2).
- **Edad:** si tiene 35 años o más, es más probable que desarrolle diabetes tipo 2.
- **Actividad física:** hace actividad física menos de 3 veces por semana.
- **Diabetes gestacional:** puede aumentar su riesgo de diabetes tipo 2.
- **Peso:** tener sobrepeso u obesidad.

Diabetes gestacional:

- **Diabetes gestacional:** durante un embarazo anterior.
- **Embarazo previo:** dar a luz previamente a un bebé que pesó más de 9 libras.
- **Edad:** si tiene 25 años o más, es más probable que desarrolle diabetes gestacional.
- **Peso:** exceso de peso u obesidad.
- **Síndrome de ovario poliquístico (PCOS):** un trastorno hormonal común entre las mujeres en edad reproductiva.

¿Cuáles son las complicaciones de la diabetes?

La diabetes no controlada puede provocar complicaciones que incluyen:

Ataque cardíaco o derrame

La diabetes aumenta el riesgo de varios problemas cardíacos.

Daño neurológico (neuropatía)

Hormigueo, entumecimiento, ardor o dolor que generalmente comienza en las puntas de los dedos de los pies o de las manos y se extiende gradualmente hacia arriba.



Daño renal (nefropatía)

La diabetes puede dañar los pequeños grupos de vasos sanguíneos (glomérulos) en los riñones que filtran los desechos de la sangre.

Daño ocular (retinopatía)

La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos de la retina y aumentar el riesgo de otras afecciones graves de la visión, como cataratas y glaucoma.

Afecciones de la piel

Infecciones bacterianas, infecciones fúngicas y úlceras en los pies.

Discapacidad auditiva

Salud oral

Caries, caries y periodontitis.

Salud mental

Depresión, estrés y ansiedad.

¿Cuáles son los signos o síntomas que puedo experimentar con la diabetes?

Diabetes tipo 1 y tipo 2

- Aumento de la sed
- Micción frecuente (a menudo por la noche)
- Hambre extrema
- Pérdida de peso inexplicable
- Fatiga
- Visión borrosa
- Entumecimiento u hormigueo en los pies o las manos
- Infecciones frecuentes
- Piel seca
- Náuseas
- Cortes, moretones o llagas que tardan en cicatrizar



Diabetes gestacional

Usualmente no tiene ningún síntoma, pero está asociada con los siguientes riesgos de salud:

- Nacimiento prematuro
- Desarrollo de preeclampsia: complicación del embarazo que involucra presión arterial alta y signos de daño en otros órganos, como el hígado y los riñones. La preeclampsia puede provocar complicaciones graves e incluso mortales para usted y su bebé.
- Someterse a un parto quirúrgico (cesárea)
- Mayor peso al nacer del bebé

Debe consultar a su médico si nota algún signo o síntoma de diabetes. Ellos podrán diagnosticarle y proporcionar el mejor curso de acción para tratar su afección.

¿Cómo puedo controlar mi diabetes?

Actualmente, no hay cura para la diabetes ni formas conocidas de prevenir la diabetes tipo 1. La diabetes tipo 2 y la diabetes gestacional pueden controlarse o prevenirse.

- **Alimentación saludable:** evite las bebidas azucaradas, controle la ingesta de carbohidratos y limite las carnes rojas y procesadas. Concéntrese en frutas, verduras y cereales integrales.
- **Mantenerse activo:** solo 30 minutos de caminata rápida al día pueden reducir su riesgo en casi un tercio. Antes de comenzar cualquier tipo de actividad física, se recomienda que consulte con su médico o con un profesional de atención médica.
- **Monitoreo:**
 - Controle sus niveles de azúcar en la sangre (pinchazo en el dedo o monitor continuo de glucosa en la sangre).
 - Controle su presión arterial y sus pies con regularidad.
 - Hable con su médico sobre cómo hacerse el análisis de sangre A1C con regularidad.
 - Hágase exámenes de la vista anuales, exámenes de los pies, exámenes dentales, controles de colesterol y pruebas de función renal.
- **Tomar medicamentos:** mantenga un diario de medicamentos que le ayude a crear excelentes hábitos de toma de medicamentos y tome los mismos según lo recetado por su médico en la dosis apropiada, en el momento adecuado y de la manera correcta. Haga preguntas y obtenga respuestas que usted comprenda sobre cómo tomar sus medicamentos. Recuerde llevar su lista de medicamentos cuando vaya al médico, hospital o sala de emergencias. Compártala con su familia y cuidadores.



- **Resolución de problemas:** solicite ayuda a su equipo de cuidado de la salud de la diabetes para desarrollar su propia estrategia de “qué hacer si”; por ejemplo, si tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre, desea consumir más alimentos o no se siente bien para comer. Lleve un registro de cuán bien resuelve las dificultades y obtenga ayuda si la necesita.
- **Disminuir el riesgo:** reducir sus riesgos, como perder exceso de peso, dejar de fumar, recibir una vacuna anual contra la gripe y realizarse chequeos regulares.
- **Lidiar con enfermedades de manera saludable:** aprenda a controlar la vida con diabetes. Identifique las fuentes de su ansiedad y tensión. Comprenda que la depresión es más frecuente entre las personas con diabetes y que está bien pedir ayuda.

¿Cómo se trata la diabetes?

Medicamentos para la diabetes

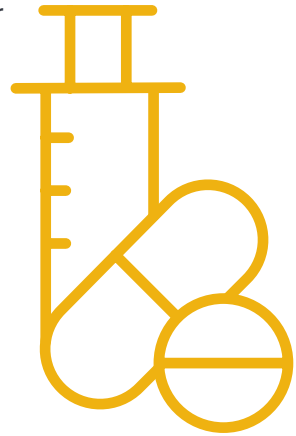
Algunas personas con diabetes necesitan tomar medicamentos para ayudar a mantener su nivel de azúcar en la sangre en un nivel saludable.

Existen diferentes tipos de medicamentos utilizados para tratar la diabetes. Cada tipo afecta su cuerpo de una manera diferente.

Algunos medicamentos para la diabetes se toman en forma de píldoras que se tragan y otros se inyectan.

El medicamento que tome variará según su tipo de diabetes, tolerabilidad y efectividad para controlar su azúcar en la sangre.

Es posible que necesite medicamentos orales, inyectables o una combinación de medicamentos para controlar su diabetes.



Diabetes tipo 1

Las personas con diabetes tipo 1 producen muy poca o ninguna insulina en sus cuerpos. Deben tratarse con insulina todos los días para mantenerse vivos.

Diabetes tipo 2

Las personas con diabetes tipo 2 no producen suficiente insulina o no la usan lo suficientemente bien. Algunas personas con diabetes tipo 2 reciben tratamiento con píldoras, inyecciones o insulinas para controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Diabetes gestacional

Algunas mujeres con diabetes gestacional deben recibir tratamiento con insulina para controlar su azúcar en la sangre.

¿Por qué es importante tomar mi medicamento?

Al tomar sus medicamentos y controlar sus niveles de glucosa en la sangre en el cuerpo, puede reducir el riesgo de ataque cardíaco, derrame y daño renal. La diabetes es una enfermedad progresiva, lo que significa que cuanto más tiempo la tenga, más tratamientos necesitará para mantener su corazón, ojos y riñones sanos.

¿Cuáles son algunas de las mejores prácticas para aprovechar al máximo mis medicamentos?

Mantenga una lista actualizada de todos sus medicamentos actuales, incluidos todos los medicamentos con receta y de venta libre.

Cree una rutina diaria para tomar y hacer un seguimiento de sus medicamentos. Siempre solicite más información si tiene alguna pregunta o inquietud sobre sus medicamentos.

¿Qué preguntas debo hacerle a mi médico/farmacéutico?

- ¿Cómo sé si necesito medicamentos para la diabetes?
- ¿Cuál es el nombre de mi medicamento?
- ¿Cómo afectarán mis medicamentos mi nivel de azúcar en la sangre?
- ¿Cómo y cuándo debo usar este medicamento?
- ¿Por cuánto tiempo necesitaré este medicamento?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios del medicamento?
- ¿Qué otros medicamentos con receta y de venta libre pueden interactuar con mis medicamentos para la diabetes?
- ¿Qué sucede si olvido tomar mi medicamento o tomo una dosis incorrecta?
- ¿Con qué frecuencia debo controlar el azúcar en la sangre?
- ¿Qué debo hacer si estoy embarazada, planeo quedar embarazada o estoy amamantando?
- ¿Cómo puedo obtener más información sobre mi afección?

¿Dónde puedo encontrar más información?

Para obtener información sobre cómo tomar sus medicamentos de la manera correcta, asistir a una de nuestras clases virtuales o a pedido en vivo o pedir su propio pastillero gratuito, visite los siguientes sitios web:

EmblemHealth: www.emblemhealth.com/resources/pharmacy/med-adherence

ConnectiCare: www.connecticare.com/resources/pharmacy/med-adherence

Referencias

1. American Diabetes Association: Research, Education, Advocacy, www.diabetes.org/.
2. “Diabetes Basics.” Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 21 de diciembre de 2021, www.cdc.gov/diabetes/basics/index.html.
3. “Diabetes.” Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 30 de octubre de 2020, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444.

Nota: la información proporcionada en este folleto no reemplaza la necesidad de un profesional de atención médica. Hable con su médico si tiene alguna pregunta.



Para obtener consejos de salud, recursos y más, síganos en las redes sociales.



Saludable