

Diabetes: Lo Básico de la diabetes

Diabetes del Tipo 2:

La diabetes es una condición en la cual el nivel de azúcar en su sangre está demasiado alto. La insulina ayuda a su cuerpo a administrar el contenido de azúcar en su sangre. El exceso de azúcar en la sangre no es beneficioso para su salud.

Cuando usted tiene diabetes del tipo 2, su cuerpo no utiliza la insulina correctamente o no la utiliza tan bien como debería hacerlo. Su cuerpo podría producir insuficiente insulina. El contenido de azúcar en la sangre entonces se acumula en la sangre en lugar de moverse hacia las células. Esto puede conllevar a complicaciones serias del corazón, la visión, los riñones y los pies.

Niveles de Azúcar en la Sangre en Ayunas para Diagnóstico	
Normal	< 100
Pre-Diabetes	100-125
Diabetes	≥ 126

Las personas con diabetes del tipo 2 podrían no requerir tomar ningún medicamento y no se beneficiarán con una dieta y programa de ejercicios. Sin embargo, la mayoría de las personas con diabetes del tipo 2 necesitarán tomar pastillas o insulina para administrar sus niveles de azúcar en la sangre. La diabetes del tipo 2 generalmente se encuentra en adultos mayores pero recientemente se está encontrando también en adultos más jóvenes. Solía denominarse anteriormente como diabetes del adulto. Cerca del 90% de todas las personas con diabetes tienen diabetes del tipo 2.

Factores que conllevan a la diabetes del tipo 2:

- Sobrepeso.
- Inactividad física.
- Antecedentes étnicos (*Las personas Afroamericanas, Portuguesas, Hispanos, nativas de los EE.UU. tienen un mayor riesgo de padecer diabetes del tipo 2*).
- Historia familiar de diabetes del tipo 2.
- Diabetes durante el embarazo.

Los síntomas de la diabetes del tipo 2 pueden incluir:

- Sed.
- Aumento en la micción (*la cantidad de orina que produce y la frecuencia*).
- Hambre.
- Sensación de cansancio.
- Visión borrosa.

Tratamiento para la diabetes del tipo 2:

Al controlar su nivel de azúcar en la sangre se mejorará su salud general y bienestar y prevendrá complicaciones a largo plazo.

- Pierda peso (si tiene sobrepeso); ***Incluso una pérdida de 10 onzas puede ayudarle a mantener su diabetes bajo control.***
- Coma una dieta sana.
- Revise su contenido de azúcar en la sangre como le indique su proveedor de cuidados médicos.
- Manténgase físicamente activo(a).
- Tome sus medicamentos, si se los receta su proveedor de cuidados médicos.
- ¡Si fuma, deje de fumar!

Pasos para una Mejor Salud

- Mantenga su nivel de azúcar en la sangre lo más cerca que sea posible al rango normal.
- Tome su insulina diariamente.
- Visite a su proveedor de cuidados médicos para obtener cuidados rutinarios de diabetes.
- Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes.