La diabetes – Introducción

Introducción

La diabetes es una enfermedad que afecta a millones de estadounidenses cada año.

Su profesional de la salud puede haberle informado que usted tiene diabetes. Aunque no se conoce ninguna cura para la diabetes, hay varios tratamientos que pueden controlar esta enfermedad.

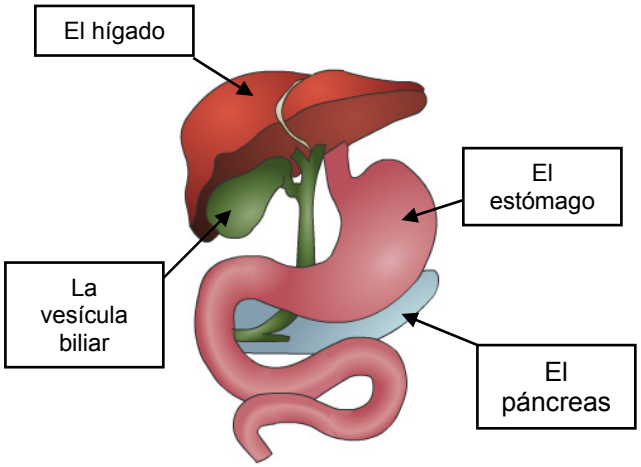
El éxito de cualquier tratamiento para la diabetes depende en la mayor parte de usted.

Este sumario le ayudará a entender mejor la diabetes y le explicará las maneras de controlarla.

¿Qué es la diabetes?

El cuerpo está compuesto de millones de células que necesitan energía para funcionar.

La comida que usted come se convierte en un azúcar llamado glucosa. La glucosa llega a las células por medio de la sangre. Este azúcar es uno de los muchos ingredientes que las células necesitan para producir energía.



Hay dos condiciones necesarias para que la glucosa pueda entrar a las células. La primera es que las células tengan suficientes puertas llamadas receptores.

La segunda es que una hormona llamada insulina abra los receptores de las células.

Una vez que estas dos condiciones están presentes, la glucosa entra a la célula y es utilizada para producir energía. Sin energía, las células se mueren.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com id0201s7
Last reviewed: 11/10/2013

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas. Los niveles de insulina en la sangre varían de acuerdo a la cantidad de glucosa presente en la sangre.

La diabetes es una enfermedad que dificulta que las células del cuerpo reciban la glucosa necesaria para producir energía.

La diabetes impide que las células del cuerpo reciban adecuadas cantidades de glucosa de dos maneras. La primera es cuando el páncreas no produce insulina.

La glucosa no puede entrar a las células porque se requiere insulina para abrir los receptores. Cuando esto sucede, los niveles de glucosa en la sangre se aumentan. Esto se conoce como diabetes tipo 1.

Diabetes tipo 2 ocurre cuando hay suficiente insulina en la sangre, pero hay una reducción del número de receptores que permiten que la glucosa entre en las células.

Aunque la insulina está presente, no se puede usar efectivamente.

Esta situación es llamada “resistencia insulínica,” y resulta en altos niveles de glucosa en la sangre.

La diabetes tipo 2 es más común que la diabetes tipo 1.

Las causas de la diabetes son desconocidas. Sin embargo, tiende a suceder en familias. La diabetes no es contagiosa.

Signos y síntomas de la diabetes

La diabetes se detecta cuando su profesional de la salud encuentra un alto nivel de azúcar en su sangre u orina. Los resultados más confiables de los análisis se obtienen cuando el nivel de azúcar en sangre se mide antes de ingerir cualquier alimento o líquido. Esto se conoce como azúcar en sangre en ayunas. Un nivel normal de azúcar en sangre en ayunas es entre 60 y 99 mg/dL. Los niveles entre 100 y 125 mg/dL se consideran niveles pre-diabéticos.

Los signos y síntomas comunes de la diabetes incluyen:

- Sed excesiva.
- Orinar frecuentemente.
- Hambre excesiva.
- Pérdida de peso.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com id0201s7
Last reviewed: 11/10/2013

- Fatiga.
- Cambios en la visión.
- Heridas que demoran en cicatrizar o infecciones que sanan lentamente.
- Rasquiña o comezón persistente en la piel.

Opciones de tratamientos

La diabetes no se puede curar. Sin embargo, se puede controlar manteniendo normales los niveles de glucosa en la sangre.

El tratamiento y régimen de la diabetes varía de paciente a paciente. Su profesional de la salud y el equipo de cuidado de la diabetes deciden qué forma de tratamiento es la mejor para usted.

El éxito de su tratamiento depende mayormente de usted. Cuando usted aprenda a controlar los niveles de glucosa en la sangre y lo ponga en práctica, usted vivirá una vida más sana.

Control de la Diabetes

Usted puede controlar la diabetes:

1. Comiendo sano.
2. Haciendo ejercicio.
3. Monitoreando su nivel de glucosa en sangre.
4. Tomando los medicamentos recetados.
5. Aprendiendo sobre la diabetes.

Su nutricionista o educador de diabetes le explicará cómo planear sus comidas y le aclarará las dudas que usted pueda tener.

Los tres objetivos de comer sano son los siguientes:

1. Controlar su peso,
2. Mantener normal el nivel de glucosa en sangre y
3. Reducir la grasa en el cuerpo.

Una dieta sana puede incluir cambiar lo que usted come, y reducir la cantidad de comida y la frecuencia de sus comidas. Se sorprenderá usted de cuantas opciones de

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com id0201s7
Last reviewed: 11/10/2013

comidas sanas y deliciosas va a encontrar.

El ejercicio ayuda a los pacientes con diabetes de muchas maneras. Baja los niveles de glucosa, ayuda a controlar el peso y mantiene un corazón sano y una buena circulación. Además, el ejercicio ayuda a reducir el estrés y a fortalecer los músculos.

Su equipo de profesionales de la salud discutirá su plan de ejercicio con usted. Siempre consulte con su equipo de profesionales de la salud antes de comenzar un programa nuevo de ejercicios.

El análisis de glucosa en la sangre es importante para averiguar si su nivel de glucosa en la sangre está normal. Si el nivel de glucosa en la sangre es demasiado bajo o demasiado alto, usted puede necesitar un cambio de medicamento, o un ajuste en su dieta o en su plan de ejercicio. Si se necesita un cambio, su profesional de la salud o su equipo de cuidado de la diabetes le dará instrucciones de lo que debe hacer.

Sus niveles de glucosa se calculan chequeando una pequeña gota de sangre que se obtiene de su dedo. Esta se obtiene chuzándose un dedo con una lanceta.

El nivel de glucosa en la sangre se chequea usualmente de una a cuatro veces al día, generalmente antes de las comidas. Esto se puede hacer en su casa. La mayoría de las personas con diabetes se vuelven expertas en chequear sus niveles de glucosa en la sangre.

Su educador de diabetes le enseñará cómo chequear sus niveles de glucosa correctamente y le dirá a qué hora debe hacerlo. También le enseñará a cambiar sus medicaciones, su dieta y su plan de ejercicio para controlar sus niveles de glucosa en la sangre. También revisará sus registros de niveles de glucosa en la sangre y hará los cambios necesarios en su terapia.

En casos de niveles muy altos de glucosa en la sangre que no responden a dieta y ejercicio, se pueden requerir medicamentos. Su profesional de la salud le dirá si usted necesita medicamentos orales o insulina.

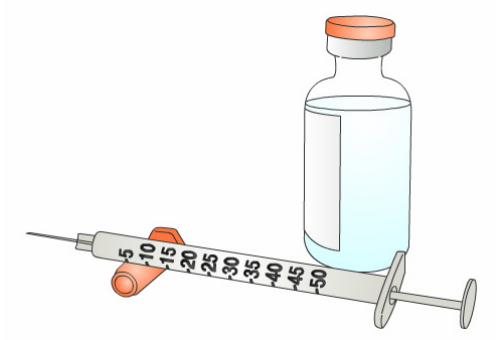
La insulina, si es necesaria, no se da sino por inyecciones. La insulina es necesaria

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com id0201s7
Last reviewed: 11/10/2013

para todos los pacientes con diabetes tipo 1 y algunos de los pacientes con diabetes tipo 2.

Los niveles de glucosa en sangre son muy importantes para determinar si la diabetes está controlada en el momento específico en que se realiza el análisis de sangre.



También existe otro análisis de sangre conocido como Hemoglobina A1C. Este análisis de sangre determina qué tan bien se ha controlado la glucosa en los últimos 3 meses. El nivel normal en las personas que no tienen diabetes suele ser del 5% o menos.

Las personas con diabetes deben tratar de mantener su Hemoglobina A1C al 6% o menos, siempre y cuando no tengan síntomas de hipoglucemia. Un nivel del 6% equivale a un promedio estimado de glucosa en la sangre de 126ml/dL. Cuanto menor sea el nivel de Hemoglobina A1C, menores serán las posibilidades de tener complicaciones por diabetes.

El promedio estimado de glucosa en la sangre, o eAG, por sus siglas en inglés, es un valor obtenido del valor de A1C siguiendo esta fórmula: eAG = (28.7 x A1C) – 46.7. Esto indica a los pacientes cuáles fueron los niveles promedio de azúcar en sangre en los últimos 3 a 4 meses. Algunos laboratorios informan ahora este valor de eAG, junto con o en lugar del valor de A1C.

Hiperglucemia (niveles altos de glucosa en sangre)

Algunas veces, durante el tratamiento de la diabetes, sus niveles de glucosa en la sangre pueden elevarse o bajarse mucho. Estas condiciones son muy serias. Afortunadamente, sus niveles de glucosa son controlables.

Cuando hay exceso de azúcar en sangre, esta afección se llama hiperglucemia. *Hiper* proviene del griego y significa "más". *Glicemia* también proviene del griego y significa "azúcar en la sangre". La hiperglucemia puede ser provocada por comer alimentos en exceso, comer alimentos azucarados o dulces, o por no tomar su medicamento. También puede aparecer cuando usted está enfermo. Si no es tratada, la hiperglucemia puede provocarle un estado de coma.

Los signos de hiperglucemia son:

- Boca seca.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com id0201s7
Last reviewed: 11/10/2013

- Sed.
- Orinar frecuentemente.
- Visión borrosa.
- Fatiga o sueño.
- Pérdida de peso.

Cuando se le suba la glucosa en sangre, tome agua u otras bebidas sin azúcar. Chequéese la glucosa en la sangre y mantenga su dieta rigurosa. Si la glucosa en la sangre continúa alta, llame a su equipo de cuidados de la salud. Su equipo de cuidados de la salud le dirá si está muy alta para usted. Si efectivamente los niveles están muy altos, probablemente tendrá que ir al hospital.

Hipoglucemia (niveles bajos de glucosa en sangre)

La hipoglucemia ocurre cuando hay muy poca glucosa presente en sangre. *Hipo* proviene del griego y significa "menos". La hipoglucemia suele ocurrir con los pacientes que toman insulina u otros medicamentos. Puede ser provocada por tomar demasiada insulina. Es por eso que también se la conoce como shock insulínico. También puede ser provocada cuando uno disminuye su consumo de alimentos o se salta una comida, o cuando hace más ejercicio de lo habitual.

Los signos de hipoglucemia son:

- sudor, temblor y nerviosismo.
- hambre, mareo, desmayo.
- palpitaciones del corazón, cambios en la personalidad, confusión, impaciencia y mal humor.
- adormecimiento de los labios y la lengua, dolor de cabeza, visión borrosa y hablar lentamente o sin claridad.

Si no se trata, una baja de glucosa puede llevar a desmayos y convulsiones. Un bajo nivel de glucosa en sangre puede desarrollarse rápidamente y amenazar la vida.

Las personas con diabetes presentan diferentes síntomas cuando se les baja la glucosa en la sangre. Usted debe aprender a reconocer sus síntomas cuando se le baja la glucosa. Algunas personas no muestran ningún síntoma cuando se les baja la glucosa. Estas personas dependen de sus chequeos de sangre para saber si su

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com id0201s7
Last reviewed: 11/10/2013

glucosa está baja.

Si su nivel de glucosa se baja, coma o beba inmediatamente algo que contenga glucosa de acción rápida. Algunos ejemplos son los siguientes: 3 a 4 tabletas de glucosa, media taza de jugo de frutas, media lata de un refresco, diez pastillas de goma o dos cucharaditas de azúcar o miel.

Si sus síntomas no desaparecen en 15 minutos o su nivel de glucosa continúa menos de 80mg/dL, tómese otra dosis de glucosa de acción rápida. Repita los chequeos de sus niveles cada 10 o 15 minutos hasta que el nivel de glucosa en la sangre sea más de 80.

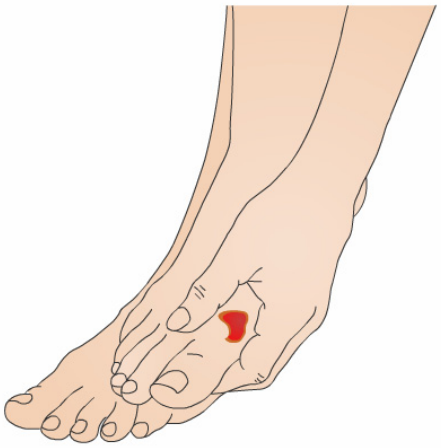
Si faltan menos de 30 minutos para su siguiente comida, cómasela. Si faltan más de 30 minutos, cómase un bocado como por ejemplo: medio sándwich o 3 galletas Graham. Cómase la comida después de haberse comido su dosis de azúcar de acción rápida. No elimine su bocado de su siguiente plan de comida.

No maneje carro u opere ninguna máquina si siente que su glucosa está baja.

Usted debe informar a su familia y amigos que usted tiene diabetes y que si lo encuentran inconsciente o si no hace sentido lo que está diciendo, deben llevarlo al hospital o llamar al ‘911’.

Complicaciones de la diabetes

Cuando usted controla sus niveles de glucosa en la sangre los signos de la diabetes aparecen menos frecuentemente. Usted se sentirá mejor y con más energía. Si usted no sigue su plan de dieta, no hace ejercicio y no se chequea la glucosa en la sangre con frecuencia, puede llegar a tener serias complicaciones.



Las complicaciones de la diabetes incluyen daño a los nervios y a los vasos sanguíneos del cuerpo.

El daño a los nervios se conoce como neuropatía diabética. Generalmente ataca los nervios de las piernas y los pies. Los pies y las piernas se sienten adormecidos y muy fríos. Se pueden requerir amputaciones de las extremidades inferiores cuando las personas no controlan bien su diabetes.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com id0201s7
Last reviewed: 11/10/2013

Las personas con diabetes que tienen poca sensación en los pies deben tener mucho cuidado con sus pies. No deben usar zapatos que no les queden bien, y deben ser cuidadosos con el agua muy caliente y con cualquier cosa que pueda causar heridas en sus pies.

Revise sus pies cada día. Busque cortadas, heridas, enrojecimientos o hinchazones. Hágalo con un espejo si es necesario. Cuando visite a la clínica, pídale a su profesional de la salud que le revise sus pies.

Problemas sexuales pueden ocurrir. El problema más común en hombres con diabetes es la impotencia debido a daños en los nervios que van a los órganos sexuales. Un profesional de la salud especializado en urología puede tratar la impotencia con tratamientos que pueden o no requerir cirugía.

En las mujeres con diabetes, los nervios dañados en los órganos pélvicos y en los genitales pueden provocar una excitación sexual deficiente y relaciones sexuales dolorosas. Si esto ocurre, su profesional de la salud puede recomendarle un tratamiento.

Debido a daños en los nervios que van al corazón, si una persona con diabetes sufre un infarto, puede no sentir los síntomas típicos de un infarto cardíaco. Por esta razón las personas con diabetes deben sospechar algo grave si sienten el pecho apretado, un brazo adormecido o síntomas de indigestión porque estos pueden ser síntomas de un ataque al corazón.

Los adultos con diabetes tienen índices de muerte por enfermedad cardíaca de dos a cuatro veces más altos que los adultos sin diabetes. El índice de ataques de apoplejía es de dos a cuatro veces más alto en personas con diabetes.

Niveles altos de glucosa en la sangre pueden causar daño a los vasos sanguíneos grandes y pequeños. La grasa en la sangre puede depositarse en las paredes de los vasos sanguíneos. Esto causa endurecimiento de las arterias, o arteriosclerosis.

El endurecimiento de las arterias puede ocurrir en las arterias que entran o salen del corazón. También puede ocurrir en las piernas.

Su plan de dieta está diseñado para bajar los niveles de grasa y colesterol en la sangre.

Cuando los vasos sanguíneos pequeños se estrechan debido a las placas de grasa, el

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com id0201s7
Last reviewed: 11/10/2013

flujo de sangre a los órganos se disminuye. Esto causa la muerte de las células que no reciben suficiente sangre. Esto también puede causar que los vasos sanguíneos que se han estrechado, sangren.

El engrosamiento de los vasos sanguíneos pequeños se nota más en los riñones y en la parte de atrás de los ojos. La diabetes es la causa principal de la ceguera en adultos.

La diabetes puede causar que los riñones dejen de limpiar la sangre. También puede causar que las proteínas que deben quedarse en el cuerpo se salgan con la orina. Su médico le puede hacer exámenes de orina en busca de pequeñas cantidades de proteína para determinar si hay algún signo temprano de daño a los riñones. La diabetes es la causa principal de la falla renal.

Las personas con diabetes que tienen problemas de riñones pueden desarrollar hipertensión. Es muy importante que la presión alta se trate con medicamentos para bajarla porque esto previene que los problemas de los riñones se empeoren. Si usted tiene problemas en los riñones debido a la diabetes, su profesional de la salud le puede recomendar una dieta especial baja en sal y en proteínas.

En raras ocasiones, se pueden llegar a necesitar trasplantes de riñón o diálisis.

La enfermedad de las encías es más común en personas con diabetes. Entre adultos jóvenes, el riesgo de enfermedad de las encías en aquellos que tienen diabetes es el doble lo que es en aquellos sin diabetes.

Si usted tiene diabetes y fuma, consulte con su profesional de la salud sobre programas de apoyo para dejar de fumar.

Todos los profesionales de la salud creen que se puede prevenir el daño a los vasos sanguíneos y a los nervios controlando su diabetes. La diabetes se controla adecuadamente mediante la combinación de un plan de dieta, medicamentos, ejercicio y chequeos regulares del nivel de glucosa en la sangre y buena higiene.

Resumen

Gracias a los avances en la medicina, la diabetes se puede controlar. Las personas

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com id0201s7
Last reviewed: 11/10/2013

con diabetes juegan una parte muy importante en el éxito de su plan de tratamiento.

El tratamiento de la diabetes consiste en:

1. Seguir un plan de dieta
2. Chequear los niveles de azúcar en la sangre
3. Hacer ejercicio
4. Tomar cumplidamente todas las medicaciones recetadas
5. Tener buena higiene
6. Educarse e informarse acerca de la diabetes

Su equipo de cuidados de la salud especializado en diabetes le explicará su plan específico para controlar la diabetes.

Si usted sigue estas instrucciones, las posibilidades de desarrollar las complicaciones relacionadas con la diabetes se le reducirán al mínimo.

Este programa de educación al paciente ha sido puesto a su disposición por su equipo de profesionales de la salud para ayudarle a vivir una vida más sana controlando su diabetes.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

©1995-2013, The Patient Education Institute, Inc. www.X-Plain.com id0201s7
Last reviewed: 11/10/2013