



## ¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta cómo el cuerpo usa la comida para energía. Cuando las células del cuerpo no utilizan la comida correctamente, el azúcar en la sangre llega a un nivel alto. Los altos niveles de azúcar en la sangre son resultados de una falta de insulina o insulina insuficiente. La insulina es una hormona que ayuda a procesar el azúcar en las células para energía. Hay tres tipos de diabetes:

### Tipo 1

La diabetes tipo 1 generalmente ocurre en los niños y jóvenes adultos, y siempre requiere un tratamiento de insulina. Es importante tener una dieta saludable con cantidades controladas de carbohidratos. Hacer el ejercicio regularmente puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras complicaciones.



Los síntomas de la diabetes tipo 1 incluyen: perder peso repentinamente, tener sed y hambre en exceso, orinar con frecuencia, tener náuseas o vómitos, faltar buen crecimiento y no tener energía. Si no se trata la diabetes tipo 1, puede ocurrir una condición amenazadora a la vida que se llama la cetosis, la cual puede causar un coma, y aún la muerte.



### Tipo 2

La diabetes tipo 2 generalmente ocurre en adultos mayores de edad que muchas veces pesan demasiado y son inactivos. Sus cuerpos no producen suficiente insulina para mantener control del azúcar en la sangre. Los primeros tratamientos son una dieta para controlar el peso y el ejercicio regular, pero si no resulta ser bastante, es posible que se requiera la medicina.

Hay varios tipos de píldoras para la diabetes; si las píldoras no ayudan, podría ser necesario tener inyecciones de insulina. Los médicos recetan la medicina que sirve mejor al paciente.

Los síntomas de diabetes tipo 2 no son muy obvios; de hecho, las personas varían de sólo síntomas de cansancio hasta síntomas como diabetes tipo 1. Si

hay diabetes en su familia, asegúrese que el médico haga una prueba del nivel de azúcar en la sangre anualmente. La mejor manera de evitar problemas graves más tarde es encontrar la diabetes temprano.

## Diabetes Gestacional

La diabetes gestacional ocurre solamente durante el embarazo. Generalmente se controla con un plan de alimentación especial y ejercicio. Si hay necesidad de usar medicina, se puede usar solamente la insulina. Las píldoras diabéticas no son sanas para el bebé. Se realiza una prueba alrededor de semana 26<sup>o</sup> del embarazo o más temprano si la mujer tiene mayor riesgo para diabetes gestacional.



Las mujeres con mayor riesgo incluyen las mujeres que han tenido bebés grandes con otros embarazos, una historia de diabetes gestacional, una historia de nacimientos de bebés muertos o abortos espontáneos, o las mujeres que pesan demasiado o tienen una herencia de diabetes en la familia. Cuando una mujer se madura, es más probable que tenga diabetes gestacional.

Después del parto, la mujer necesita hacer la prueba para diabetes otra vez. La mayoría de mujeres no tendrán diabetes; sin embargo, tener la diabetes gestacional aumenta considerablemente el riesgo de una mujer para tener la diabetes tipo 2 más tarde en la vida. Las mujeres de peso excesivo e inactivas tienen el riesgo más alto.

## ¿Por qué Preocuparse con la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave. Como nadie está “un poco embarazada”, tampoco nadie tiene “un poco de azúcar” en la sangre. El azúcar en la sangre causa problemas de salud muy serios. Los gastos para el cuidado de personas con diabetes fueron 3 mil millones de dólares en 1992.



- La diabetes es la séptima causa principal de la muerte en los EE.UU.
- Las enfermedades del corazón son dos a cuatro veces más comunes entre las personas con diabetes.
- El riesgo de un derrame cerebral es dos a cuatro veces más alto para las personas con diabetes.
- La diabetes es la causa principal de nuevos casos de ceguera en los adultos.
- La diabetes es la causa principal de la enfermedad renal terminal (falla del riñon).
- Más de la mitad de las amputaciones de los pies y las piernas se deben a la diabetes.

- Enfermedades de las encías ocurren en 30% de las personas con diabetes mayor de 19 años.
- 60% a 70% de las personas con diabetes tienen algún daño a los nervios.

## **¡LOS ESTUDIOS HAN MOSTRADO QUE EL CONTROL DEL AZÚCAR EN LA SANGRE PUEDE PREVENIR O APLAZAR ESTOS PROBLEMAS!**

El buen cuidado de una persona con diabetes requiere cambios permanentes en el estilo de vida. La diabetes no tiene cura, pero se puede manejar con un plan de alimentación saludable, ejercicio regular, medicina, y pruebas frecuentes del azúcar en la sangre con un medidor de la glucosa sanguínea. Un equipo médico que consiste en un médico, dietista, enfermera, especialista en el ejercicio, y aún un profesional de la salud mental le puede ayudar facilitar estos cambios.

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD  
Especialista de Extensión en la Nutrición y la Salud  
Publicación No. FDSN-E- 11-1a -SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.