

¿Cómo es tener diabetes tipo 2?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), hay casi 26 millones de personas con diabetes en los Estados Unidos (2011).

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Los síntomas de la diabetes pueden variar, y pueden tener efectos leves, severos o incluso pueden no existir. Los síntomas más comunes incluyen:

- **Aumento de la sed**
- **Aumento del hambre**
- **Fatiga**
- **Orinar con frecuencia, sobre todo en la noche**
- **Pérdida de peso**
- **Visión borrosa**
- **Úlceras que no cicatrizan**

Generalmente, en las personas con diabetes tipo 2, los síntomas se presentan gradualmente. Muchas personas no descubren que tienen diabetes tipo 2 hasta que presentan una complicación de la enfermedad, como una herida que no cicatriza o problemas cardíacos. A menudo, una persona puede padecer diabetes tipo 2 durante muchos años antes de que se le diagnostique la enfermedad.

¿Qué es la diabetes?

Para describir la diabetes, es importante entender cómo se procesan y utilizan los alimentos en el cuerpo. Cada vez que nos alimentamos, nuestro cuerpo transforma los alimentos en energía que el cuerpo puede utilizar para las actividades diarias.

El cuerpo descompone los alimentos que comemos en “glucosa”.

La glucosa es lo que alimenta a las células del hígado, los músculos y la grasa; estas células necesitan energía para vivir. La glucosa de los alimentos se transporta desde la sangre hasta las células de todo el cuerpo. Sin embargo, las células no absorben la glucosa automáticamente.

Se requiere la **insulina** para “abrir” las células y permitir que la glucosa se convierta en energía.



Si no hay insulina suficiente o si el cuerpo no utiliza la insulina adecuadamente (una afección conocida como **resistencia a la insulina**), entonces la glucosa no puede entrar en las células. Como resultado de ello, la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo (nivel alto de azúcar en sangre).

¿Qué es la diabetes?

La diabetes no tiene cura. Un manejo adecuado de la enfermedad requiere cambios en el estilo de vida y medicación. Cuando la diabetes no se controla, la glucosa se acumula en la sangre y puede causar daños en los órganos vitales.

Hay dos tipos de diabetes. En la diabetes **tipo 1** la persona no hace suficiente insulina para ayudar a la glucosa a entrar a las células para energía. En la diabetes **tipo 2** el cuerpo de una persona no utiliza eficazmente la insulina y con el tiempo deja de hacer suficiente insulina. Diabetes tipo 1 normalmente sucede en personas menores de 30 años y no se puede prevenir. Diabetes tipo 2 puede prevenirse.

La **prediabetes** es un término relativamente nuevo que significa que los niveles de glucosa en sangre de una persona son más altos de lo normal, pero no lo suficiente como para diagnosticar diabetes tipo 2.

La causa exacta de la prediabetes no se conoce totalmente; sin embargo, existe una fuerte relación con el sobrepeso y la falta de actividad física. Además, es probable que exista un componente genético que podría sumarse al riesgo de desarrollar prediabetes.

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

Un proveedor de salud la debe realizar las pruebas de diabetes y la prediabetes. Actualmente pueden realizarse tres pruebas.

Glucosa plasmática en ayunas (Fasting plasma glucose, FPG)

Mediciones de la glucosa en ayunas alterada (Impaired fasting glucose, IFG). La glucosa en sangre de una persona se mide a primera hora de la mañana después de un ayuno de 8 horas.

Niveles de glucosa en sangre en ayunas:

- **Normal:** inferior a 100 mg/dl (miligramos por decilitro)
- **Prediabetes:** entre 100 y 125 mg/dl
- **Diabetes:** 126 mg/dl o más

Prueba oral de tolerancia a la glucosa (Oral glucose tolerance test, OGTT)

Esta prueba mide la tolerancia deficiente de la glucosa (Impaired glucose tolerance, IGT). La glucosa en sangre de una persona se mide después de un ayuno de 8 horas y 2 horas después de beber una solución rica en glucosa.

Niveles medidos 2 horas después de beber la solución:

- **Normal:** inferior a 140 mg/dl
- **Prediabetes:** 140 a 199 mg/dl
- **Diabetes:** 200 mg/dl o más

Hemoglobina glucosilada (HbA1c)

Este análisis de sangre mide el nivel promedio de glucosa de una persona durante un período de 6 a 8 semanas antes de la prueba. La sangre se extrae del brazo de una persona, el ayuno no es necesario.

Niveles de HbA1c:

- **Normal:** HbA1c inferior al 5.7%
- **Prediabetes:** HbA1C del 5.7% al 6.4%
- **Diabetes:** HbA1c 6.5% y más

¿Cómo sería mi atención médica?

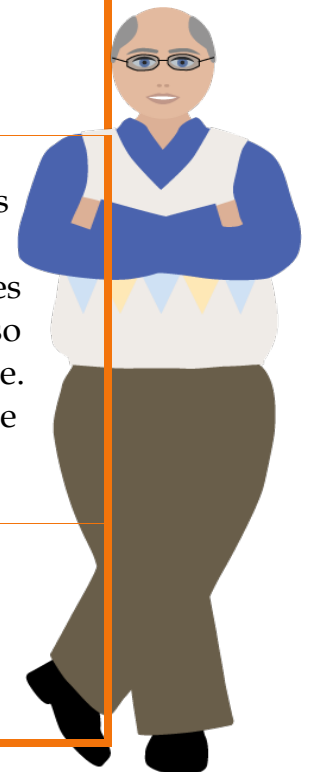
Si se le diagnostica diabetes, usted y su médico deben elaborar un plan de atención de la diabetes y formar un equipo de profesionales médicos para darle la atención y la información que usted necesitará para controlar la enfermedad de forma segura y eficaz.

Médico de atención primaria	En la primera visita con su médico se incluirá un examen físico, historial médicos y un análisis de sangre y orina. Debe asistir a visitas de seguimiento con su médico cada 3 a 6 meses.
Dietista titulada	Es importante reunirse con una dietista titulada que esté capacitada para controlar la diabetes. La dietista le enseñará de qué manera los diferentes alimentos afectan los niveles de glucosa en sangre y le ayudará a empezar un plan de alimentación saludable.
Educador de diabetes	Un educador en diabetes está capacitado para ayudar a las personas diabéticas a aprender a controlar su enfermedad. Puede tratarse de una enfermera, una dietista, un farmacéutico u otro proveedor de atención médica. Su médico debe referirle a una consulta de educación en diabetes.
Especialistas	La diabetes puede causar problemas en los vasos sanguíneos y los nervios. Esto puede derivar en problemas con el flujo de sangre al corazón, los ojos, los riñones, las piernas y otros órganos. Debe hablar con su médico y asegurarse de tener consultas con los especialistas según sea necesario.
USTED	Usted es la persona más importante en el control de su diabetes. El manejo y el control de la diabetes comienzan con un cuidado adecuado de sí mismo. Debe buscar todos los recursos para aprender lo más que pueda acerca de su diabetes. ¡El saber es poder!

¿Cómo cambiaría mi vida privada?

La clave del tratamiento de la diabetes es el control diario de su estilo de vida. Para reducir las complicaciones relacionadas con la diabetes, debe tratar de mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de unos valores determinados, tomar los medicamentos indicados según sea necesario y elaborar un plan de dieta y actividad física.

Niveles de glucosa en sangre	Tendrá que medir sus niveles de glucosa en sangre según lo determine su médico. Su médico le dirá cuáles son los rangos recomendados para el nivel de glucosa en sangre.
Actividad física	Se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física 5 días de la semana. La actividad física ayuda a mantener los niveles adecuados de glucosa, ayuda a bajar de peso o mantenerlo y a tener un corazón saludable. Antes de iniciar un plan de actividades debe consultar a su médico.
Insulina y medicamentos	Es posible que las personas diabéticas requieran medicamentos y/o insulina para controlar los niveles de glucosa en sangre.



Condiciones y complicaciones relacionadas con la diabetes

Hay síntomas relacionados con los niveles altos y bajos de la glucosa en sangre:

Hiperglucemia (glucosa en sangre alta): la hiperglucemia ocurre cuando los niveles de glucosa en sangre son demasiado altos y el cuerpo no está utilizando la insulina adecuadamente. Los niveles altos de azúcar en sangre pueden generar complicaciones a largo plazo.

Hipoglucemia (glucosa en sangre baja): la hipoglucemia ocurre cuando los niveles de glucosa en sangre disminuyen por debajo de los valores normales. Algunos de los síntomas de la hipoglucemia incluyen mareos, dolor de cabeza, temblores e irritabilidad.

Hay complicaciones a largo plazo relacionadas con la diabetes no controlada:

Enfermedades del corazón y derrame cerebral: los problemas de los vasos sanguíneos están relacionados con una diabetes no controlada. Esto puede generar enfermedades del corazón y derrame cerebral. Para reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes, recuerde el ABC:

A: A1c (una medición del nivel de glucosa en sangre); **B: buena presión arterial**; **C: colesterol**

Enfermedades renales: Los problemas en los vasos sanguíneos también pueden generar enfermedades renales. Los problemas surgen cuando los riñones tienen que hacer un mayor esfuerzo para filtrar el exceso de glucosa (azúcar) en la sangre. Con el tiempo, este daño puede provocar una insuficiencia renal. La insuficiencia renal es un problema grave y potencialmente mortal y, por lo tanto, el control adecuado de los niveles de glucosa en sangre y la presión arterial son muy importantes para el bienestar de los riñones.

Complicaciones en los pies: los problemas en los vasos sanguíneos pueden afectar el flujo de sangre hacia los pies y las piernas. Un buen control de la glucosa en sangre y el cuidado adecuado de los pies pueden prevenir los problemas que generan úlceras, problemas de circulación y amputaciones.

Complicaciones en los ojos: las personas diabéticas corren mayores riesgos de presentar problemas de la retina en los ojos. Las complicaciones incluyen glaucoma (daño en el nervio óptico), cataratas (opacidad del área del lente del ojo) y retinopatía (término general para los trastornos de la retina).