

# información sobre la **DIABETES DE TIPO 2**

La fuente principal de energía de su organismo es la glucosa, que es un tipo de azúcar.

El organismo obtiene azúcar a partir de dos fuentes principales:

1. Los alimentos que consume
2. El azúcar producido por el hígado cuando no se han consumido alimentos

Es importante lograr un equilibrio en las concentraciones de azúcar de su organismo. El organismo ayuda a lograrlo liberando insulina, una hormona producida por el páncreas. La insulina transfiere el azúcar desde la sangre a las células, para que éstas las usen para producir energía.

La diabetes es una enfermedad de concentraciones sanguíneas altas de azúcar.

Una persona con diabetes de tipo 2 puede no tener suficiente insulina, o puede ser que la insulina producida por el organismo no funcione tan bien como debiera. Esto hace que la concentración sanguínea de azúcar se desequilibre por estar demasiado elevada.

## Ojos

La diabetes puede provocar daños en los ojos y representa la causa principal de ceguera en los adultos. El control del azúcar sanguíneo puede ayudar a evitar o demorar los daños oculares, de modo que cerciórese de hacerse examinar la vista al menos una vez al año.

## Pies

Los daños a los nervios, los problemas de la circulación y las infecciones pueden causar problemas graves en los pies, que a veces conducen a amputaciones. Sin embargo, más de la mitad de estas amputaciones pueden evitarse con los exámenes periódicos.

## Corazón

Las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos (enfermedades cardiovasculares) con la causa principal de muerte en pacientes con diabetes de tipo 2. Las personas con diabetes de tipo 2 tienen una probabilidad de 2 a 4 veces mayor de sufrir enfermedades cardíacas y apoplejías que la gente que no tiene diabetes, porque ésta puede contribuir a tener concentraciones elevadas de colesterol, presión arterial alta o ambas.

Los síntomas de una concentración alta de azúcar incluyen aumento de la sed, mayor necesidad de orinar, pérdida de peso y visión borrosa. El azúcar sanguíneo elevado sin control, cuando está presente por un tiempo prolongado, puede causar trastornos para la salud, como enfermedades cardíacas, enfermedades renales, ceguera y mala circulación, lo que puede conducir a la amputación de una extremidad.

A veces, el hígado produce más azúcar de lo que el cuerpo necesita, lo que causa que la concentración sanguínea de azúcar suba aún más y aumente el desequilibrio.

En resumen:

- ▣ La diabetes es una enfermedad de concentraciones sanguíneas altas de azúcar.
- ▣ Una persona con diabetes puede no tener suficiente insulina, o puede ser que la insulina producida por el organismo no funcione tan bien como debiera.
- ▣ El hígado puede seguir produciendo azúcar aunque el cuerpo no lo necesite.
- ▣ El azúcar sanguíneo elevado sin control puede causar trastornos para la salud cuando está presente durante un tiempo prolongado.

## Riñones

Las concentraciones elevadas de azúcar en la sangre y la presión arterial alta pueden conducir a una enfermedad renal. La diabetes es la causa principal de insuficiencia renal. El control del azúcar en la sangre y de la presión arterial puede ayudar a evitar o demorar una enfermedad renal.

## Nervios

Entre el 60% y el 70% de los pacientes con diabetes presentan daños a los nervios, particularmente los nervios de los pies y las piernas. El control del azúcar en la sangre puede ayudar a evitar o demorar los daños a los nervios y sus problemas relacionados.

## Dientes

Las personas con diabetes tienen más probabilidad de sufrir problemas en los dientes y las encías. Consulte a su dentista dos veces al año, y recuérdale que usted sufre de diabetes.

# La diabetes y yo

## ■ Pruebas A1C y vigilancia del azúcar en la sangre

### Cómo hacerse la prueba A1C

El A1C es un análisis estándar que muestra la cantidad media de azúcar (glucosa) en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses, así como el grado de control del azúcar sanguíneo en un periodo de tiempo. El A1C puede medirse con una análisis de sangre hecho en el laboratorio o en el consultorio del médico.

Es importante vigilar el A1C ya que el azúcar sanguíneo elevado causa problemas con el tiempo, como daño a los vasos sanguíneos.

Hable con su proveedor de atención médica y pregúntele cuál debiera ser su valor de A1C. Aunque su A1C sea mayor del recomendado en este momento, recuerde que cada paso dado hacia lograr su objetivo de A1C ayuda a reducir el riesgo de que ocurran problemas asociados a la diabetes.

Hable también con su proveedor de atención médica si presenta concentraciones sanguíneas altas o bajas de azúcar frecuentemente. Puede que deba comentar cambios en la dieta, las actividades o el medicamento para la diabetes.

## ■ Presión arterial

Una lectura de la presión arterial mide la fuerza con que la sangre empuja las paredes interiores de los vasos sanguíneos (arterias).

La presión arterial se indica en forma de dos números:

- **Presión arterial sistólica** (el número superior) que es la fuerza medida cuando el corazón bombea
- **Presión arterial diastólica** (el número inferior) que es la fuerza medida entre los períodos en que el corazón bombea

La presión arterial alta (hipertensión) puede no causar síntomas pero, con el tiempo, daña el corazón, otros órganos y los vasos sanguíneos.

Hágase medir la presión arterial regularmente y conozca las cifras que debiera obtener.

## ■ Colesterol

El organismo necesita colesterol (un tipo de grasa) para funcionar en forma apropiada, ya que ayuda a que su cuerpo produzca células nuevas y hormonas y a que digiera los alimentos. Pero, como todas las cosas de la vida, el exceso de una cosa buena puede transformarse en algo malo con el tiempo.

**De acuerdo con las pautas 2006 de la ADA, los objetivos para los pacientes apropiados con diabetes son:**

- Colesterol HDL superior a 40 mg/dL para los hombres
- Colesterol HDL superior a 50 mg/dL para las mujeres
- Colesterol LDL inferior a 100 mg/dL
- Triglicéridos inferiores a 150 mg/dL

## ■ Dieta

Debe hablar de sus necesidades dietéticas específicas con su proveedor de atención médica. Consumir una variedad de alimentos de los grupos alimentarios básicos, según le indique un proveedor de atención médica, puede ayudar a controlar su diabetes.

Recuerde también que no tiene que aceptar el aumento de peso (un efecto secundario de algunos de los medicamentos para la diabetes) como parte del proceso de control de la diabetes. Hable con su equipo de atención médica acerca de todas las cosas que podrían estar afectando a su peso, incluidos los medicamentos, los alimentos que ingiere y su programa de ejercicios.

## ■ Ejercicio

El ejercicio regular es importante para todos, pero especialmente si uno tiene diabetes. El ejercicio regular ayuda a controlar la cantidad de azúcar en la sangre y a aumentar las concentraciones del colesterol HDL (bueno). También ayuda a quemar el exceso de calorías y de grasa para ayudarlo a lograr un peso óptimo.

Es importante colaborar con su proveedor de atención médica para crear un programa de ejercicios que sea adecuado para **usted**.

## ■ Familia, amigos y sentimientos

La vida con diabetes puede ser un desafío diario y puede ser emocionalmente difícil en ciertos casos. Comprenda que muchas otras personas con diabetes de tipo 2 tienen sentimientos similares.

Recuerde que no tiene que enfrentarse usted solo a la diabetes. Con el apoyo de sus familiares y amigos, su equipo médico y su comunidad, usted puede hacerse cargo de su diabetes.

## ■ Buenos días con la diabetes

Tendrá días buenos y días malos con la diabetes. Tal vez ayude considerar cada día como una nueva oportunidad para hacer algo bueno para sí mismo. No todos los días pueden ser perfectos, pero mañana siempre es un nuevo día.

No tiene que efectuar todos estos cambios de una vez. Tome pasos pequeños. Establezca una meta posible de alcanzar diariamente, y trabaje para lograrla. Celebre cada mejora que realice, no importa lo pequeña que sea. Siéntase bien acerca de sus esfuerzos para controlar la diabetes.



**MERCK** Donde los pacientes son lo primero