

¿Cuál es el tratamiento?

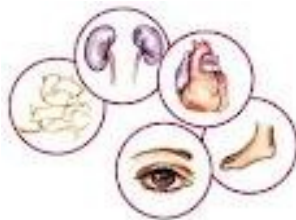
El mejor tratamiento para la diabetes es que usted sepa cómo controlarla.

¿Cómo puede controlar la diabetes?

- ✓ Mantiene una alimentación balanceada, consulte a una nutricionista dietista.
- ✓ Monitorea el nivel de azúcar diariamente usando un glucómetro (máquina para medir el nivel de azúcar).
- ✓ Utilice los medicamentos según ordenados por el médico.
- ✓ Realice algún tipo de actividad física o ejercicios al menos tres veces a la semana, 30 minutos diario.
- ✓ Visite a su médico de cabecera con regularidad. **No falte a sus citas.**
- ✓ Hable con su médico de cabecera acerca de la vacuna de la influenza.
- ✓ Cese de fumar.

Complicaciones de la diabetes:

- ✓ **Hipoglucemia** - bajos niveles de azúcar en la sangre. Se considera baja si el nivel de glucosa es menos de 70.
- ✓ **Hiperglicemia** - altos niveles de azúcar en la sangre.
- ✓ **Cetoacidosis (DKA)** - se presenta cuando el cuerpo no puede usar el azúcar como fuente de energía, debido a que no hay insulina o ésta es insuficiente. El cuerpo empieza a utilizar la grasa para obtener energía. A medida que las grasas se descomponen, los ácidos llamados cetonas se acumulan en la sangre y la orina. En niveles altos, las cetonas son tóxicas.
- ✓ **Complicaciones en los órganos del cuerpo**



Referencias: Family Doctor.org, Diabetes

Manatí Medical Center
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas
Manatí, Puerto Rico

Programa Educación a Paciente y Familia
787-621-3700, Ext. 1590
febrero 2015



Diabetes Mellitus



¿Qué es la diabetes?

Es una enfermedad que se produce cuando el cuerpo no produce una cantidad suficiente de insulina o no puede utilizarla de forma adecuada.

¿Qué es la insulina?

Es una hormona producida por el páncreas que ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

La insulina se encarga de recoger la azúcar (glucosa) de los alimentos y llevarla a las células del cuerpo. De este modo el cuerpo obtiene energía.

Tipos de Diabetes

- ✓ **Diabetes tipo I** - se produce cuando el páncreas no produce insulina. También se le llama diabetes insulino dependiente o diabetes juvenil, porque, por lo general se descubre en niños y en adolescentes. Sin embargo, los adultos también pueden tenerla.

- ✓ **Diabetes tipo II** - ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o las células del cuerpo ignoran la insulina. Mayormente la desarrollan los adultos y niños que mantienen estilos de vida poco saludables.
- ✓ **Pre-Diabetes** - se produce cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo que deberían ser, pero no tan altos como para que el médico determine que usted tiene diabetes. La persona diagnosticada con prediabetes puede tomar medidas para evitar o demorar la diabetes tipo II realizando cambios en su estilo de vida (dieta saludable, peso adecuado, ejercicio).

¿Cuáles son los síntomas?

- ✓ Mucha hambre
- ✓ Mucha sed (en la noche)
- ✓ Orinar con frecuencia
- ✓ Pérdida de peso (en poco tiempo)
- ✓ Visión borrosa
- ✓ Entumecimiento u hormigueo en manos o pies
- ✓ Heridas que se tardan en curarse
- ✓ Fatiga o somnolencia

¿Cuáles son los factores de riesgo?

- ✓ Historial familiar
- ✓ Edad
- ✓ Sobrepeso (Índice de Masa Corporal mayor de 25)
- ✓ Falta de actividad física
- ✓ Alto niveles de colesterol /triglicéridos o presión arterial
- ✓ Mantener una dieta alta en grasa, calorías y colesterol.
- ✓ Desarrollo de diabetes gestacional durante el embarazo.

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

- ✓ **Prueba de sangre en ayuna** - si su nivel de azúcar en la sangre es de 126 o más en dos ocasiones es probable que tenga diabetes.
- ✓ **Pruebas de tolerancia a la glucosa** - se utiliza una bebida con azúcar disuelta en agua. Luego a las dos hora si la cantidad de azúcar en la sangre está en 200 o más indica diabetes.

Los niveles normales para una persona sin diabetes es de **70 - 100**. La meta para una persona con diabetes es mantener los niveles de glucosa en sangre entre **80- 120**.