| RECURSO PARA EL PACIENTE |

ENTENDER LA DIABETES TIPO 2

NEBRASKA HEALTH NETWORK | METHODIST | Nebraska Medicine

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. Si tiene diabetes, su cuerpo no usa la insulina correctamente, lo que hace que sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre aumenten más de lo normal. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre pueden causar problemas de salud graves.

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Los síntomas de la diabetes tipo 2 a menudo se desarrollan en el transcurso de varios años y pueden ser difíciles de percibir. Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, consulte con su proveedor de atención médica y hágase una prueba de azúcar en sangre:

Complicaciones comunes de la diabetes

Los cambios en el estilo de vida son la clave para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Los cambios en el estilo de vida incluyen bajar de peso si tiene sobrepeso, comer una dieta saludable y realizar actividad física regularmente.

Comprender sus riesgos

Puede estar en riesgo de tener diabetes tipo 2 si:

- Tiene prediabetes
- Tiene sobrepeso
- Tiene 45 años de edad o más
- Tiene antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- No es físicamente activo
- Ha tenido diabetes gestacional o ha dado a luz a un bebé que pesaba más de 9 libras
- Es una persona afroamericana, hispana o latina, indígena americana o nativa de Alaska. Algunos isleños del Pacífico y asiático-americanos también corren un mayor riesgo.

Manejar la diabetes

- Trabaje con su equipo de atención médica para establecer y mantener metas de vida saludable
- Manténgase al día con sus exámenes y citas de salud
- Tome sus medicamentos según lo prescrito
- Controle su nivel de azúcar en sangre con regularidad y lleve un registro según las indicaciones
- Consulte a un dietista registrado o a un profesional de la salud para desarrollar una dieta bien equilibrada que incluya frutas y verduras frescas, granos integrales y proteínas magras como huevos, pescado y aves de corral
- Limite los alimentos poco saludables, incluidas las bebidas azucaradas y endulzadas como las gaseosas o los jugos, los carbohidratos como el pan, la pasta, el arroz o los bocadillos envasados y las grasas trans, como la margarina, las cremas y los alimentos fritos
- Deje de fumar o evite fumar o consumir productos de tabaco
- Haga ejercicio al menos 30 minutos al día y manténgase activo.*

**Consulte siempre a un profesional de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios.*

 © Nebraska Health Network 2024

Asociarse con su equipo de atención médica

Para ayudar a controlar su diabetes, es importante que se mantenga al día con todas sus citas y trabaje de manera proactiva con su equipo de atención médica.

Cada visita médica

- Examen de los pies
- Revisión de la tensión sanguínea
- Revisión del peso/IMC (índice de masa corporal)
- Revisión de la medicación

Todos los años

- Examen ocular para diabéticos*
- Perfil lipídico
- Vacuna contra la gripe
- Pruebas de función renal (orina Y sangre)

Según las indicaciones de su proveedor

- Prueba de A1C**
- Vacuna contra la pulmonía
- Cribado de cáncer de mama
- Exámenes de diagnóstico de cáncer colorrectal
- Cribado de cáncer cervical

*Examen ocular para diabéticos

Los pacientes con diabetes deben realizarse un examen ocular con dilatación de las pupilas con un oftalmólogo u optometrista al menos una vez al año. Durante el examen, se le dilatarán las pupilas para que el oftalmólogo pueda revisar cualquier cambio en los vasos sanguíneos. El 80% de los pacientes que tienen diabetes durante al menos 15 años tienen algún daño en los vasos sanguíneos de la retina y los pacientes con diabetes no tratada tienen 25 veces más riesgo de ceguera.

**Prueba de A1C

El resultado de una prueba de A1C refleja su nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos dos o tres meses. Se puede utilizar tanto para detectar como para controlar la diabetes.

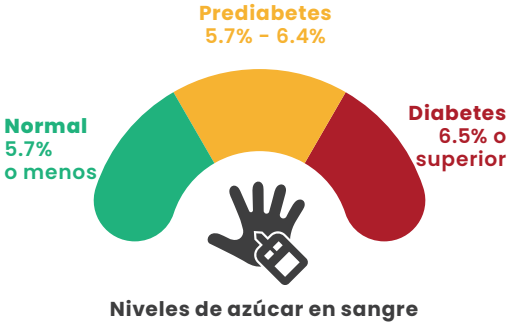
Si tiene prediabetes o diabetes, debe realizarse un A1C al menos una vez al año y puede ayudarle a:

- Determinar si un plan de tratamiento está funcionando
- Confirmar los resultados de su autoexamen de azúcar en sangre

Un nivel alto de A1C indica un control deficiente del azúcar en sangre, lo que aumenta el riesgo de complicaciones diabéticas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades dicen que la meta para la mayoría de las personas con diabetes es del 7% o

menos. Su equipo de atención médica le puede ayudar a establecer una meta basada en su afección específica y en su plan de salud.

Diagnóstico de prediabetes o diabetes



T2D116

 © Nebraska Health Network 2024