



Mejorando
la Calidad de Salud

Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Diciembre de 2023

Lo Que Necesitas Saber: Diabetes

Alrededor de 37 millones de estadounidenses son afectados por la diabetes, de acuerdo con el **Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales** (<https://bit.ly/3SivzqG>), y la diabetes es la octava principal causa de muerte en los Estados Unidos. Quienes ya padecen diabetes pueden evitar complicaciones tomando medidas apropiadas. Un diagnóstico de diabetes puede ser atemorizante, pero hay medidas que puede tomar para vivir una vida saludable y feliz.

Tipos de diabetes

La diabetes generalmente ocurre cuando el organismo deja de producir la hormona insulina, lo que provoca un nivel excesivo de azúcar en el torrente sanguíneo. La diabetes tipo 1 ocurre cuando el organismo ataca a su páncreas, haciendo que no produzca insulina en absoluto. La diabetes gestacional se presenta en mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes. La diabetes tipo 2 habitualmente se les diagnostica a los adultos mayores, y en gran medida es prevenible. Ocurre cuando el organismo no responde a la insulina. La diabetes tipo 2 con frecuencia ocurre después de la prediabetes, un trastorno en el que los niveles de azúcar en la sangre son mayores a los normales, pero no lo bastante altos como para considerarse una diabetes tipo 2. Hable con su proveedor de servicios de salud sobre la posibilidad de hacerse pruebas de diabetes si tiene 35 años de edad, o si es más joven y tiene problemas de salud.



Preste atención a...

Si no le han diagnosticado diabetes, pero presenta uno o más de los siguientes síntomas, pregúntele a su médico si debería preocuparse por la diabetes. Los síntomas pueden incluir:

- Orina frecuente
- Sed y hambre constantes
- Cansancio extremo
- Visión borrosa
- Curación muy lenta de las heridas
- Hormigueo, dolor o entumecimiento de las manos o los pies

Si tiene diabetes, podría tener un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y renales, problemas de la piel, los ojos y los pies, obesidad, derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer.

La prevención funciona

Hay muchas maneras de prevenir la diabetes tipo 2 al envejecer. Lo mejor es mantener un estilo de vida saludable, que implica mantener un peso saludable y realizar actividad física con regularidad. El peso saludable es diferente para cada persona. Hable con su médico acerca del peso correcto para usted, y sobre el tipo de dieta y la rutina de ejercicio que pueden ayudarle a alcanzarlo.

Muchos hospitales, sistemas de salud, organizaciones comunitarias, e incluso departamentos de salud, ofrecen programas de prevención de la diabetes. Se ha demostrado que esos programas educativos ayudan a prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2 en los adultos que tienen un nivel elevado de riesgo. Visite <https://bit.ly/3Me9lqf> para conocer los programas de prevención de la diabetes que hay cerca de usted.

Control de los niveles altos, bajos e intermedios

Puede controlar la diabetes diariamente al consumir una dieta saludable con bajo contenido de carbohidratos, azúcares añadidos y grasas saturadas, e incorporando actividad física a su rutina. Debe seguir esos hábitos saludables incluso si le recetan insulina para ayudar a regular su



nivel de azúcar en la sangre. También debe registrar sus niveles de azúcar en la sangre, su consumo de alimentos y bebidas, sus dosis de insulina y su actividad física, para mantener el azúcar de su sangre en el nivel deseado. Consumir una dieta saludable puede implicar controlar las porciones de sus comidas, elegir alimentos que tengan menos calorías, grasas, azúcares y sodio, beber agua en lugar de bebidas azucaradas y alcohol, y comer fruta en lugar de dulces y otras golosinas azucaradas.



Mejorando
la Calidad de Salud

IPRO Healthy Insights
1979 Marcus Avenue
Lake Success, NY 11042
(516) 209-5403
<https://ipro.org>

Al registrar todos estos datos, tomar sus medicamentos de acuerdo con las indicaciones, incluso cuando se sienta bien, y consultar a sus médicos con regularidad, puede ayudar a detectar los problemas o las complicaciones antes de que se vuelvan graves. Hable con su médico sobre un plan de control de la salud a largo plazo que considere que puede cumplir.

¿Hay una conexión entre la diabetes y la demencia?

Algunos estudios han mostrado que las personas con diabetes, especialmente diabetes tipo 2, tienen una mayor probabilidad de sufrir demencia en la tercera edad debido a los efectos nocivos para el cerebro de un nivel elevado de azúcar en la sangre. Aunque no todas las personas con diabetes padecen demencia, y no todos los casos de demencia se relacionan con la diabetes, al cuidar su salud y tomar decisiones saludables todos los días puede demorar o evitar que ambas enfermedades empeoren.

Fuentes

Mes Nacional de la Diabetes 2023 | NIH

<https://bit.ly/46WIkvl>

¿Qué es la diabetes? | CDC

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>

Diabetes tipo 2 | CDC

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/type2.html>

La diabetes y el deterioro cognitivo | Asociación del Alzheimer <https://bit.ly/45ZznQC>

Healthy Insights de IPRO es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.