

Servicios de Atención Médica de la División de Discapacidades del Desarrollo

## Diabetes tipo II

La diabetes es una enfermedad crónica que no se puede curar y debe controlarse a diario. Su cuerpo no usa el azúcar y el almidón de los alimentos de manera adecuada si tiene diabetes. Los niveles de glucosa en la sangre pueden ser demasiado altos. El nivel alto de glucosa en la sangre causa problemas en el cuerpo. La dieta, el ejercicio y los medicamentos para la diabetes como la insulina pueden ayudar a mantener los niveles de glucosa en la sangre normales.

*Las pautas de esta hoja informativa se proporcionan únicamente como información general y no deben considerarse un sustituto de la atención o tratamiento médico proporcionado por un médico.*



### Algunos datos sobre la diabetes:

- Muchas personas con diabetes no saben que tienen esta enfermedad.
- La diabetes tipo II es hereditaria.
- Otros factores de riesgo incluyen tener sobrepeso o no hacer suficiente ejercicio.
- Aproximadamente 1 de cada 10 estadounidenses tiene diabetes; la mayoría tiene diabetes tipo 2.

### Complicaciones de la diabetes:

Los miembros con niveles altos de glucosa en la sangre en curso corren el riesgo de:

- Piel: infecciones y trastornos cutáneos difíciles de curar.
- Pies: dolor, llagas e infecciones graves que pueden requerir que se extirpen los dedos de los pies o el pie.
- Ojos: glaucoma, cataratas, daño a los nervios y otros.
- Enfermedad de las encías: existe un mayor riesgo de enfermedad de las encías con posible pérdida de dientes.
- Infecciones: más probabilidades de contraer infecciones.
- Neuropatía: un tipo de daño nervioso que provoca dolor y entumecimiento.
- PAD (enfermedad arterial periférica): las venas o arterias bloqueadas pueden causar dolor en la pierna, hormigueo y, a veces, problemas para caminar.
- Hipertensión (presión arterial alta): aumenta el riesgo de enfermedad renal, problemas oculares, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.
- Muerte prematura: pueden ocurrir complicaciones graves y la muerte con diabetes no controlada.

### Con qué hay que estar alerta:

Signos y síntomas de la diabetes:

- Orinar mucho, a menudo por la noche.
- Tienen mucha sed.
- Usted baja de peso sin proponérselo.
- Tienen mucha hambre.
- Visión borrosa.
- Manos o pies entumecidos u hormigueantes.
- Sentirse muy cansado(a).
- Tener la piel muy seca.
- Tener llagas que sanan lentamente.
- Tiene más infecciones de lo habitual.

# Diabetes tipo II



**Contacte a su médico de atención primaria (PCP) si nota alguno de estos síntomas**

## Qué hacer si cree que podría tener diabetes

- Cuando se observan signos y síntomas de diabetes:
  - Haga una cita con su médico de atención primaria (PCP).
  - Lleve una lista de sus síntomas a su cita con el PCP.
  - Completar los análisis o pruebas según lo ordenado por su PCP.

## Si tiene diabetes

- Cuide su salud:
  - Consulte a su PCP al menos cada 3 a 6 meses y a un especialista de 2 a 4 veces al año.
  - Mantenga una lista de todos sus medicamentos y lleve la lista a sus citas médicas.
  - Tome los medicamentos según lo ordenado por el médico.
  - Monitoree y registre los niveles de glucosa/glucoza en la sangre según las indicaciones.
- Maneje su autocuidado y estilo de vida:
  - Cree un programa de ejercicios y un plan de comidas con la ayuda de su PCP.
  - Controle o pierda peso según lo recomendado por su PCP o especialista.
  - Conozca los signos y el tratamiento para los niveles altos o bajos de glucosa en la sangre.
- Notifique a su PCP o vaya a Atención de Urgencia por estos síntomas:
  - Hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en la sangre):
    - Pulso acelerado.
    - Temblores.
    - Sudoración.
    - Ansiedad o nerviosismo.
    - Irritabilidad o confusión.
    - Mareos.
    - Hambre.
  - Hiperglucemia (nivel alto de glucosa en la sangre):
    - Tener mucha sed.
    - Tener mucha hambre.
    - Sentirse más cansado de lo habitual.
    - Orinar más de lo habitual.
    - Bajar de peso sin intención de hacerlo.
    - Visión borrosa.

## Emergencia:

Llame al 9-1-1 cuando sienta o vea cualquiera de los siguientes:

- Hipoglucemia
  - Sensación de debilidad.
  - Tener problemas para caminar o ver con claridad.
  - Actuar de forma extraña o sentirse confundido.
  - Tener convulsiones.
- Hiperglucemia
  - Respiración rápida y profunda.
  - Piel y boca secas.
  - Cara sonrojada.
  - Aliento con olor a fruta.
  - Dolor de cabeza.
  - Rigidez o dolores musculares.
  - Mucho cansancio.
  - Náuseas y vómitos.
  - Dolor de estómago.