



¿Qué es la diabetes?

La diabetes mellitus es una enfermedad caracterizada por un defecto en el metabolismo, en el cual los niveles de la glucosa (azúcar) en la sangre están altos debido a la falta o uso anormal la hormona llamada insulina. Estos niveles elevados de azúcar en la sangre pueden causar muchas complicaciones graves, tales como problemas de los ojos, nervios, riñones, y enfermedades cardíacas.

Existen varios tipos de diabetes. El noventa por ciento de la gente que padece de diabetes tiene el tipo 2, también conocida como no-Insulina-dependiente. Por lo general, la diabetes tipo 2 aparece entre los 30 y 40 años. Las personas con diabetes tipo 2 puede que no produzcan la cantidad de insulina suficiente que su cuerpo necesita, o puede que tengan problemas para utilizar la insulina que el cuerpo produce. Debido a sus síntomas sutiles, la diabetes puede causar muchas complicaciones antes de ser diagnosticada. El diagnóstico y tratamiento cuando la enfermedad apenas empieza puede contribuir a una vida saludable a largo plazo.

¿Qué causa la diabetes?

Se han identificado varios factores de riesgo que pueden desarrollar la diabetes tipo 2. La obesidad es un riesgo muy alto. La edad, el sexo, un estilo de vida sedentario, combinado con una dieta alta en calorías y grasas, al igual que una historia familiar de diabetes, aumenta la probabilidad de desarrollar la enfermedad. Si usted tiene alguno de estos factores de riesgo, y se siente fatigado todo el tiempo, y / o tiene mucha sed, u orina mucho, su doctor puede hacerle un análisis de sangre sencillo para ver si tiene usted diabetes.

¿Cómo controlar la diabetes?

Aunque todavía no hay cura para la diabetes tipo 2, un tratamiento diario con un equipo formado por un médico, una enfermera, un especialista en la nutrición y un terapeuta de ejercicios ayuda al control del azúcar en sangre. Al bajar su azúcar en sangre a los niveles posibles de casi normales, usted puede prevenir o reducir estas serias complicaciones. Bajo la supervisión de un médico, el tratamiento incluye la combinación de una planificación de su alimentación con la baja de peso, ejercicios, y medicamentos (si fueran necesarios) y la revisión constante de sus niveles de azúcar.

Nutrición y ejercicio son clave

La dieta y el ejercicio son dos ingredientes claves para tratar la diabetes con buenos resultados. Una dieta del diabético debe:

- Mantener niveles normales de azúcar en la sangre.
- Lograr el peso ideal.
- Nivelar comidas con insulina y actividad física.
- Incluir sus comidas favoritas

El ejercicio debe de incluir las siguientes metas:

- Mejorar la respuesta de la insulina en su cuerpo y mejorar el control de la azúcar en la sangre.

- Mejorar la salud tanto física como emocional, además de proporcionarle una mejoría en su estado de animo en general.
- Aumentar su fortaleza y la agilidad física.
- Quemar calorías y ayudar a bajar de peso.

Es una buena idea hablar con un especialista de nutrición y con un terapeuta físico, para planear sus metas de dieta y de ejercicio.

¿Y qué tal acerca de medicamentos?

Aunque existen síntomas comunes y tratamientos básicos, la diabetes es diferente en cada persona. Las etapas de cuidado en el tratamiento de la diabetes pueden cambiar. En cada etapa usted necesita un plan de comidas que sea bueno y consistente, al igual que un plan de ejercicios básicos. Usted tendrá que revisar sus niveles de azúcar en la sangre. Si la dieta y el ejercicio no son suficientes, usted tendrá que avanzar a la etapa siguiente de tratamiento de la diabetes, el cual podrá incluir pastillas para la diabetes o insulina. El aumento de medicamentos puede ayudarlo a ajustar su tratamiento de acuerdo a cómo cambien sus necesidades diabéticas. Usted y su doctor pueden decidir qué medicinas son necesarias para controlar el azúcar en la sangre y para mantenerse saludable.

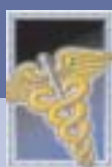
¿Y qué tal acerca de la auto-educación?

Un concepto clave para el cuidado de la diabetes es la auto-educación en lo que respecta a la enfermedad, ya que el comprometerse a mantenerse saludable de por vida es algo vital. Los recursos para la auto-educación incluyen:

- Hágase parte de la Asociación Americana de Diabetes (ADA por sus siglas en ingles). Esta organización tiene muchos folletos acerca de ejercicios, preparación de comidas, y medicamentos que pueden ser muy útiles.
- Participe en una clase para diabéticos en su hospital local.
- Busque en Internet para más información (use los sitios patrocinados por hospitales y universidades).
- Aprenda como revisar sus niveles de azúcar en la sangre, al igual que el significado de estos "números."
- Más que nada, manténgase en contacto con su doctor y con el educador de diabetes, especialmente si hay cambios en su etapa de cuidado. Obtenga respuestas concretas acerca de sus preguntas; no acepte respuestas vagas.

Esta información ha sido adaptada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, Publicación No 97-241 y Eli-Lilly y Co. Managing Your Diabetes: Stages of Care (1998).

Organizado por Stella Koslosky, MBA, RN, CDE, una educadora de diabetes certificada, y escritora de salud independiente.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición medica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegurese de discutir las con su medico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.