



Diabetes

Línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

¿Qué es la diabetes?



La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando tu cuerpo no puede utilizar el azúcar (glucosa) adecuadamente. No es que tengas demasiado azúcar, sino que tu cuerpo no puede utilizar el azúcar que consumes. En lugar de que las células lo utilicen adecuadamente en tu cuerpo, el azúcar permanece en las vías sanguíneas.

Una hormona llamada insulina, que se produce naturalmente en el páncreas en un organismo saludable, juega un papel crucial en la capacidad del cuerpo para utilizar el azúcar. El páncreas envía insulina a las vías sanguíneas, las cuales la llevan por todo el cuerpo. Una vez que llega la insulina a donde debe ir, entonces actúa como portera, permitiendo que el azúcar entre a las células y provea el combustible que necesitan para funcionar. Cuando una persona tiene diabetes, tendrá problemas con este proceso.

¿Cuáles son las tres clases de diabetes?



Diabetes tipo 1: La diabetes tipo 1 (diabetes mellitus dependiente de la insulina o diabetes juvenil) afecta principalmente a niños y jóvenes y representa aproximadamente el 5-10% de todos los casos de diabetes. Como la producción de insulina es casi inexistente, por lo general se requieren inyecciones de insulina. Los factores específicos de riesgo para este tipo de diabetes no son claros.

Diabetes tipo 2: La diabetes tipo 2 (diabetes mellitus no dependiente de la insulina, en inglés NIDDM) representa aproximadamente el 90-95% de todos los casos de diabetes. Esta es una forma más controlable de diabetes que generalmente ocurre en adultos de 40 años de edad y mayores. Es más común en las mujeres que en los hombres y casi siempre se encuentra en individuos que tienen sobrepeso.

Diabetes gestacional: Entre el 2-5% de las mujeres embarazadas desarrollan cierta forma temporaria de diabetes conocida como diabetes gestacional. Esta ocurre entre las mujeres hispanas con el doble de frecuencia que entre las mujeres no hispanas. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional están en riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2 más tarde en la vida.

¿Cuáles son los factores de riesgo para la diabetes tipo 2?



Los factores principales de riesgo asociados con la diabetes tipo 2 son:

- Tener más de 45 años de edad.
- Tener sobrepeso.
- Tener un familiar cercano (como uno de los padres o un hermano) que tiene o ha tenido diabetes.
- El haber tenido diabetes durante el embarazo.



Diabetes

Línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

¿Podemos prevenir la diabetes?



Estudios recientes indican que un nivel moderado de ejercicio y ciertos cambios en los hábitos de comer pueden detener y posiblemente prevenir la diabetes tipo 2. Como hispanos todos estamos conscientes de que la diabetes es un problema muy común en nuestras comunidades. La mejor forma de lidiar con la diabetes es tratar de prevenirla en primer lugar, lo cual resulta más fácil con la diabetes tipo 2. Aunque no se conocen muy bien las causas, el no hacer suficiente ejercicio y el tener sobrepeso son los principales factores de riesgo para todos nosotros. Por lo tanto, en la medida que hagamos ejercicio regularmente y mantengamos un peso saludable, haremos bastante para bloquear la enfermedad. Si la diabetes aparece a pesar de estos esfuerzos, deberemos comprender que muchas de las complicaciones de la diabetes pueden prevenirse prestando cuidado o atención a nuestro estado de salud y trabajando de cerca con nuestros proveedores de servicios de salud. Ante la diabetes, más que ante cualquier otra enfermedad, nuestra actitud día a día determinará cómo la enfermedad afectará la calidad de nuestras vidas.

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?



- El orinar con frecuencia.
- Tener mucha sed.
- Sentir mucha hambre.
- Sentirse muy cansado.
- Bajar de peso sin intentarlo.
- Tener heridas que sanan muy lentamente.
- Sequedad y comezón de la piel.
- En las mujeres, comezón en los genitales e infecciones de hongos (vulvovaginitis).
- Perder la sensación en los pies o tener una sensación de hormigueo en los pies.
- Visión borrosa.



Diabetes

Línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

¿Por qué es tan importante la detección?



Los hispanos tienen más probabilidades que la población en general de padecer de diabetes. Se calcula que el 5% de los hispanos entre los 20 y 44 años de edad tienen diabetes y que alrededor del 20% de hispanos entre los 45 y 74 años tienen diabetes. La diabetes es seria, pero es una condición crónica altamente controlable. Sin embargo, la mitad de todos los hispanos con diabetes no han sido diagnosticados. Cuando la diabetes no se diagnostica o no se trata, pueden seguir muchas complicaciones a largo plazo. Estas incluyen enfermedades cardiovasculares, embolia, hipertensión, ceguera, desórdenes de los riñones, pérdida de sensación en los pies y las piernas y amputaciones.

¿Cómo se diagnostica la diabetes?



En primer lugar, tu proveedor de servicios de salud realizará una prueba de detección para ver si tienes más glucosa en la sangre de la que puede procesar tu cuerpo. Esto generalmente se hace con simplemente pinchar un dedo para conseguir una gota de sangre. Si el resultado es positivo, tu proveedor de servicios de salud querrá administrar más pruebas específicas de diagnóstico. Las tres pruebas más conocidas para la diabetes son la prueba de la glucosa en plasma tomada en ayunas (el examen preferido para diagnosticar la diabetes tipo 1 o tipo 2), la prueba de glucosa en plasma tomada al azar y la prueba oral de tolerancia a la glucosa (recomendada únicamente para la diabetes gestacional).

¿En qué consiste el tratamiento para la diabetes?



La meta del tratamiento para la diabetes es mantener los niveles de glucosa en la sangre lo más normal posible. Es esencial monitorear los niveles de glucosa en la sangre a diario. Tu proveedor de servicios de salud puede pedirte que te revises varias veces al día para ayudar a determinar cómo ciertos alimentos, actividades, emociones y pensamientos hacen que tus niveles de glucosa en la sangre varíen.

Un tratamiento exitoso requiere atención especial de un equipo médico bien entrenado, apoyo psicosocial y planificación educativa para el auto control. Actividad física apropiada, comer saludablemente y seguir lineamientos de auto cuidado son elementos que complementan el régimen terapéutico para controlar los niveles de glucosa en la sangre en ambos tipos de diabetes.

Aunque no está claro cual sea el impacto de fumar sobre la diabetes, sabemos que las personas que fuman tienen más probabilidades de contraer enfermedades del corazón que las personas con diabetes que no fuman. Las personas que tienen diabetes deben dejar de fumar. Además, la diabetes tipo 1 requiere de insulina diaria administrada por inyección o infusión por bombeo para controlar los niveles de glucosa. Muchas personas con diabetes tipo 2 también necesitarán tomar medicamentos orales y/o insulina para mantener sus niveles de glucosa más cerca al nivel normal.



Diabetes

Línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

Recursos adicionales



National Alliance for Hispanic Health
Su Familia Helpline
1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)
<http://www.hispanichealth.org>

American Association of Diabetes Educators
1-800-832-6874
<http://www.aadenet.org>

American Diabetes Association
Diabetes Information and Action Line
1-800-diabetes (800-342-2383) (Personal Bilingüe Disponible)
<http://www.diabetes.org>

Juvenile Diabetes Research Foundation International
1-800-JDF-CURE (1-800-533-2873)
<http://www.jdrf.org>

National Diabetes Education Program
1-800-438-5383
<http://ndep.nih.gov>

National Diabetes Information Clearinghouse
1-800-860-8747
<http://www.niddk.nih.gov/health/diabetes/ndic.htm>