

Que es lo que usted debe saber sobre la diabetes



Por lo menos 200,000 Mississippianos tienen diabetes, y alrededor de un tercio de dicho número no sabe que tienen la enfermedad.

La diabetes interfiere con el uso de los alimentos de cuerpo para producir energía. El cuerpo convierte los alimentos en una sustancia llamada glucosa, la cual viaja en la sangre hacia las células del cuerpo. La insulina, una hormona producida en el páncreas, actúa como una pieza clave para abrir las células y permitir que entre la glucosa. En una persona con diabetes, ya sea el páncreas no produce insulina (diabetes tipo 1) o el cuerpo no puede usar eficientemente la insulina que produce (diabetes tipo 2).

Más del 90 por ciento de las personas con diabetes tienen el tipo 2, la cual puede ocurrir en niños como así también en adultos. Otros tipos de diabetes son las relacionadas con el embarazo, cirugías, medicamentos y con otras enfermedades. Mientras que los tipos de diabetes difieren, todas pueden causar los mismos problemas a largo plazo, asociados con la diabetes, como enfermedades del corazón, riñones, ojos y enfermedades nerviosas.

Causas y síntomas

El exceso de peso, historia de la enfermedad en la familia y el envejecer, aumentan las posibilidades de que se desarrolle la diabetes.

Los síntomas de la diabetes pueden ser tan leves que una persona no lo nota. Los síntomas pueden incluir cansancio y una sensación de estar enfermo, mucha sed, orinado frecuente, pérdida repentina de peso, visión borrosa, lenta cura de las infecciones y picazón en los genitales.

Los doctores diagnostican la diabetes teniendo en cuenta las siguientes evidencias:

- Exceso de peso y la presencia de diabetes en la familia
- Síntomas de diabetes como la sed y fatiga
- Complicaciones de la enfermedad, por ejemplo problemas del corazón
- Lecturas de glucosa en sangre en ayunas (generalmente llamada azúcar) que sean mayores de 126mg/dL y/o la presencia de ketones (proteínas) en la orina

Una nueva categoría para el diagnóstico es la glucosa deteriorada en sangre en ayunas, en la cual los valores de glucosa en sangre de las personas son mayores de lo normal, pero menores que los niveles de diagnóstico de diabetes. Dicha glucosa puede ser un signo de más alto riesgo para desarrollar diabetes.

Tratamiento

No se sabe de una cura para la diabetes, pero el tratamiento a lo largo de la vida puede ayudar a controlar la enfermedad. El tratamiento también reduce la posibilidad de problemas de largo plazo, relacionada con esta enfermedad, y aumenta las posibilidades de una vida larga y saludable.

Existen cuatro elementos esenciales para el control de la diabetes: un plan de comidas prescrito, actividades físicas regulares, medicamentos, y el control de la glucosa en la sangre (azúcar). Los alimentos diarios, la actividad y los medicamentos deben ser balanceados para el control de la glucosa en la sangre.

Un profesional de la salud calificado puede enseñarle cómo y cuando tomar las

medicinas, y cómo balancear los alimentos, ejercicios, y las medicinas.

Cuidado personal de la diabetes

Las personas con diabetes deberían saber su plan de comidas. Un plan de comidas es una guía sobre qué, cuando, y cuánto comer en cada comida o al momento de los bocadillos. Los dietólogos usan las siguientes herramientas comunes para diseñar los planes de comidas para manejar la diabetes:

- La pirámide de los alimentos para los diabéticos
- Los listados de intercambio para planear las comidas
- La cuenta de los hidratos de carbono

La gente con diabetes también necesita saber lo siguiente:

- Cómo revisar la glucosa en sangre y los ketones en la orina
- Qué hacer si los niveles de glucosa son muy altos o muy bajos
- Signos de alerta si la glucosa en sangre es peligrosamente alta o baja

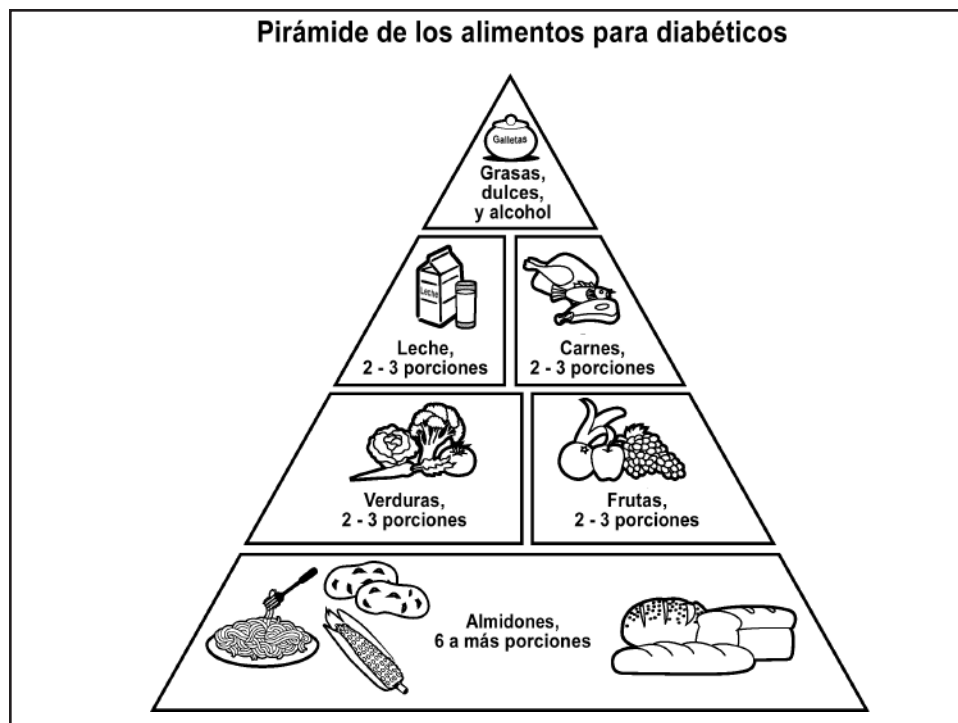
- Qué hacer mientras se está enfermo
- Cuándo llamar al doctor
- Cómo tomar sus medicinas

El uso de las joyas para la diabetes puede ayudar a asegurar que los amigos o extraños no ignorarán los síntomas de señal de emergencia médica.

El buen cuidado es una responsabilidad de cada día. Es beneficioso para la salud en general e incluye las siguientes rutinas y exámenes:

- Baños, inspecciones diarias de los pies, y el uso de medias secas
- Corte regular de las uñas de los pies realizado por un profesional de la salud
- Examen anual de ojos
- Chequeo de la glucosa en sangre
- Exámenes regulares de A1c y de la función de los riñones

Información adicional sobre la diabetes está disponible en la oficina de Extensión de su condado, o en la Asociación Americana de Diabetes, afiliación Mississippi.



Por **Rebecca Kelly**, PhD, RD, LD, especialista/investigadora en nutrición humana y **Linda Patterson**, RN, MSN, especialista en educación de la salud, del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi.

La discriminación basada en la raza, color, religión, sexo, nacionalidad de origen, edad, incapacidad, o estado veterano es una violación a la ley federal y estatal y a la reglamentación de MSU y no será tolerada. La discriminación basada en la orientación sexual o grupo de afiliación es una violación a la reglamentación de MSU y no será tolerada.

Hoja de Información 1823

El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi, cooperando con el Departamento de Agricultura de U.S. Publicado bajo las Actas del Congreso, el 8 de mayo y 30 de junio, 1974. VANCE H. WATSON, director interino

(POD-07-07)