

¿Qué es la diabetes?

Cuando se tiene diabetes, el cuerpo no puede usar la energía de los alimentos ingeridos. Su cuerpo tiene un problema para producir y utilizar la insulina. La insulina es una hormona que ayuda a su cuerpo a utilizar el azúcar en la sangre. Existen dos tipos principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2.

- **En la diabetes tipo 1, el cuerpo produce poca insulina o nada.**
- **En la diabetes tipo 2, el cuerpo produce insulina pero no puede utilizarla bien.**

En los dos casos de diabetes, el azúcar se acumula en la sangre porque no puede usarse.

El azúcar permanece en la sangre y eleva los niveles de azúcar. Los altos niveles de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y los nervios, y con el transcurso del tiempo pueden provocar problemas de salud serios. Al mantener su nivel de azúcar en la sangre lo más cercano a lo normal, puede disminuir las posibilidades de tener:

- Problemas de vista
- Problemas de riñón
- Amputación de pie y/o pierna
- Problemas sexuales
- Ataque cardíaco y derrame cerebral

La diabetes gestacional ocurre cuando tiene un alto nivel de azúcar en la sangre durante el embarazo. La diabetes gestacional se produce a causa de los cambios que ocurren en el cuerpo de la mujer al estar embarazada. Si está embarazada, hable con su médico acerca de la diabetes gestacional.

Diabetes tipo 1

Las personas que tienen diabetes tipo 1 deben inyectarse insulina para controlar su nivel de azúcar en la sangre. La diabetes tipo 1 habitualmente empieza en la juventud, pero puede aparecer a cualquier edad.

Las **causas** de la diabetes tipo 1 están relacionadas con:

- Antecedentes de diabetes tipo 1 en la familia
- Un problema corporal que provoca la destrucción de las células que producen insulina

Los síntomas incluyen:

- Aumento de la sed.
- Aumento de la frecuencia urinaria.
- Aumento del hambre.
- Pérdida de peso repentina.
- Sensación de mucho cansancio.

La **cetoacidosis** es un problema serio que habitualmente ocurre sólo en personas con diabetes tipo 1. Ocurre debido a que si su cuerpo no puede utilizar insulina, no puede utilizar el azúcar en la sangre como fuente de energía. En su lugar, el cuerpo usa las grasas, que provoca la acumulación de desechos. Si usted está en estado de cetoacidosis, puede:

- Tener más hambre o sed que lo habitual
- Vomitar o tener dolor de estómago
- Tener aliento con olor a fruta
- Tener una respiración rápida y profunda
- Tener fiebre
- Tener un color diferente en la tira si se hace el examen de orina
- Tener el nivel de azúcar en la sangre en 240 mg/dl o más

No debe intentar tratar la cetoacidosis usted mismo. Llame al médico inmediatamente.

Diabetes tipo 2

Las personas que tienen diabetes tipo 2 pueden tratarse con una adecuada planificación de comidas, ejercicio, medicinas por vía oral y/o insulina. La diabetes tipo 2 es el tipo más común de la diabetes. Aunque puede aparecer en personas jóvenes, la diabetes tipo 2 tiende a aparecer en personas que:

- Tienen más de 40 años.
- Tienen sobrepeso.
- Tienen antecedentes familiares de diabetes.
- Han tenido diabetes durante el embarazo.
- Han dado a luz a bebés con un peso superior a 9 libras.
- Sufren el estrés de una enfermedad o lesión.
- Tienen presión sanguínea alta.
- Son afroamericanos, hispanoamericanos o americanos nativos.



Entre los síntomas se encuentran:

- Sensación de cansancio.
- Piel seca, con picazón.
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o en los pies.
- Infecciones frecuentes.
- Aumento de la frecuencia urinaria.
- Visión borrosa.
- Problemas en el funcionamiento sexual.
- Cicatrización lenta de heridas o llagas.

La diabetes tipo 2 no presenta síntomas.

Si usted o algún miembro de su familia sufren tres o más de estos síntomas, deberían realizarse un examen de diabetes.

¿Qué es la hipoglucemia?

Hipoglucemia, o bajo nivel de azúcar en la sangre, es cuando su nivel de azúcar en la sangre está por debajo de lo normal o debajo de 70 mg/dl.

Los síntomas incluyen:

- Sensación de temblor, con sudoración y escalofríos
- Cansancio
- Aumento del hambre
- Aceleración del ritmo cardíaco
- Sensación de confusión
- Visión borrosa o dolor de cabeza

Puede no presentar síntomas y tener hipoglucemia.

Tratamiento de la hipoglucemia

El bajo nivel de azúcar en la sangre debe tratarse **inmediatamente**. Si su nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 70 mg/dl (y no está embarazada), tome alguna de estas cosas:

- 1/2 taza de jugo de fruta o una gaseosa común (no dietética)
- 1 cucharada de miel o azúcar

Si no se siente mejor en 15 minutos, intente nuevamente comiendo algo con azúcar. Si su nivel de azúcar en la sangre sigue bajo, llame al médico de inmediato.

¿Qué es la hiperglucemia?

Hiperglucemia, o alto nivel de azúcar en la sangre, es cuando los niveles de azúcar en la sangre están más altos que de costumbre, o cuando superan los 120 mg/dl antes de las comidas, o los 180 mg/dl después de las comidas. Si esto sucede a menudo, es un problema que requiere atención. Dígame a su médico.

Los síntomas incluyen:

- Más hambre o sed que lo habitual
- Orinar con frecuencia especialmente por la noche
- Piel seca o con picazón
- Cansancio o somnolencia
- Visión borrosa
- Infecciones frecuentes

El tratamiento de la hiperglucemia

Es importante tratar la hiperglucemia antes de transcurrido un par de horas luego de descubrir que se tiene.

El tratamiento puede incluir un cambio de medicina o de dosis, una mejor planificación de las comidas y la realización de ejercicio con regularidad.

Para obtener más información acerca de la diabetes, llame a:

La línea de administración de atención de MetroPlus

1-800-579-9798

La información presente en esta publicación no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento y la atención médica que puede brindarle su médico. Según sus antecedentes médicos, el médico puede variar su tratamiento.

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038

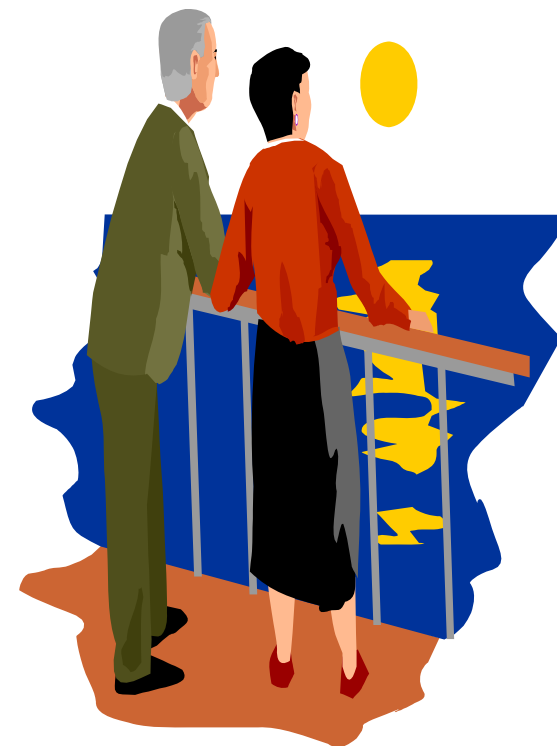
Información para miembros:
1-800-303-9626

Para información acerca de MetroPlus Health Plan:
1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (SPA)

¿Qué es la diabetes?



 **MetroPlus**
Health Plan
1-800-475-METRO
WWW.METROPLUS.ORG