

Introducción a la diabetes

Si vives con diabetes, no estás solo. Unos 34 millones de personas en los EE.UU. viven con diabetes y cada año se diagnostican 1.5 millones de nuevos casos. Afortunadamente, los nuevos tratamientos, herramientas y cambios en el estilo de vida están ayudando a las personas a controlar la diabetes para vivir la vida al máximo.

Walgreens está a tu disposición para apoyarte, junto con tu equipo médico. Hemos elaborado este y otros folletos para ayudarte a entender mejor la diabetes y darte consejos que puedes poner en práctica cada día. Para preguntas, consulta a tu farmacéutico de Walgreens o visítanos en [Walgreens.com/Diabetes](https://www.walgreens.com/Diabetes).

Walgreens



Definición de la diabetes

La diabetes se refiere a un grupo de enfermedades que afectan la manera en que el cuerpo utiliza el azúcar en la sangre (glucosa) y hace que se eleve a niveles superiores a los normales. La insulina es una hormona que ayuda a trasladar el azúcar de la sangre a las células, donde se utiliza como energía. La diabetes se desarrolla cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o cuando no puede utilizarla adecuadamente. Sin suficiente insulina, el azúcar permanece en la sangre y aumenta hasta niveles de riesgo, lo que puede provocar graves complicaciones de salud si no se controla.

Diabetes tipo 1

Anteriormente conocida como diabetes juvenil o diabetes insulino dependiente, la diabetes tipo 1 suele comenzar en la infancia o en los primeros años de la edad adulta, pero puede desarrollarse a cualquier edad. Con la diabetes tipo 1, el cuerpo produce poca o ninguna insulina. Las personas con diabetes tipo 1 deben inyectarse insulina o usar una bomba de insulina cada día para controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

Diabetes tipo 2

Antes se conocía como diabetes de inicio en la edad adulta, la diabetes tipo 2 puede empezar a cualquier edad. Con la diabetes tipo 2, el organismo deja de utilizar la insulina adecuadamente (lo que se conoce como resistencia a la insulina) o no produce suficiente insulina. Entre el 90% y el 95% de las personas con diabetes tienen diabetes tipo 2, lo que la convierte en la forma más común de esta condición de salud. La diabetes tipo 2 se puede tratar haciendo cambios en el estilo de vida; como la pérdida de peso, la dieta, el ejercicio físico y a veces tomando pastillas para la diabetes, insulina u otros medicamentos inyectables.

Prediabetes

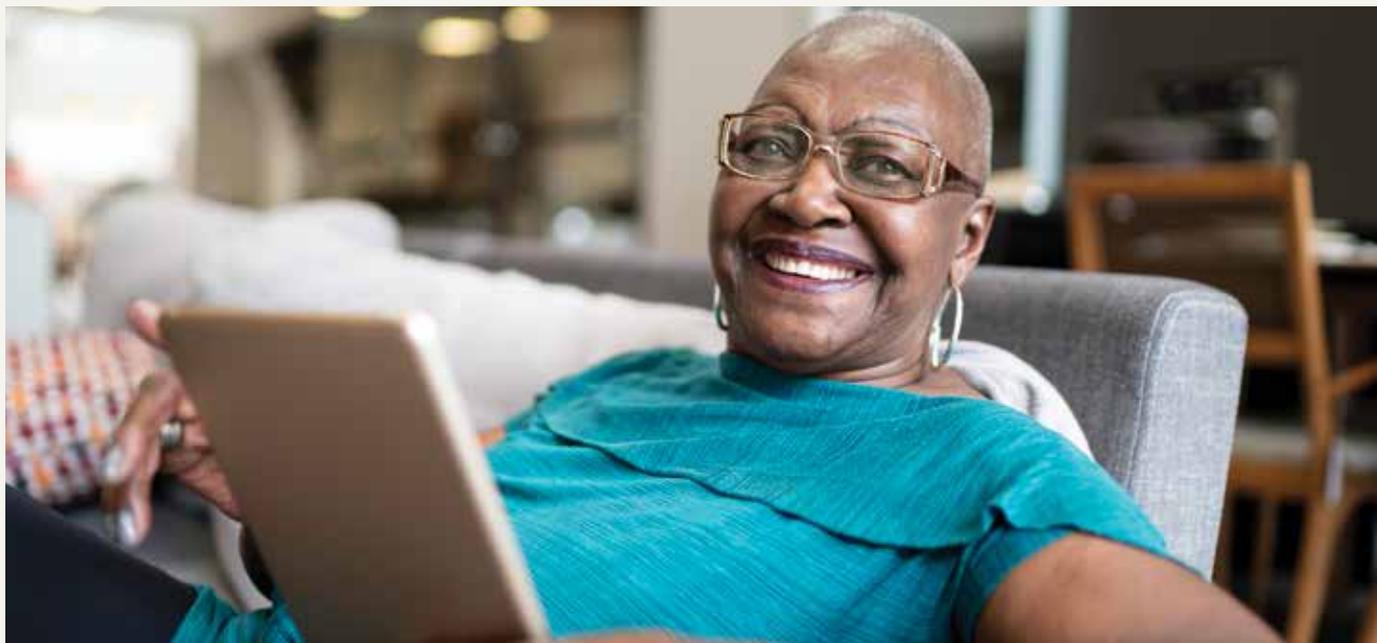
Uno de los mayores signos de advertencia de la diabetes tipo 2 es la prediabetes, en la que los niveles de azúcar en la sangre están por encima de lo normal pero no son lo suficientemente altos como para llamarse diabetes. Al igual que en la diabetes tipo 2, es posible que el organismo no sea capaz de producir suficiente insulina o que las células se vuelvan resistentes a la misma. Como no suele haber síntomas perceptibles, un análisis de sangre es la única forma de saber con seguridad si se padece prediabetes.

Ser diagnosticado con prediabetes no significa necesariamente que vaya a convertirse en diabetes tipo 2. Los cambios saludables en el estilo de vida, como perder peso (si tienes sobrepeso) y realizar actividad física con regularidad, pueden reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y mejorar tu salud en general.

Diabetes gestacional

La diabetes gestacional, que puede ocurrir durante el embarazo, hace que las hormonas bloqueen la acción de la insulina, lo que causa altos niveles de azúcar en la sangre. La diabetes gestacional suele desaparecer tras el nacimiento del bebé, pero las mujeres que la han padecido tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La diabetes gestacional también puede causar problemas durante el embarazo y aumentar las posibilidades de que el bebé desarrolle diabetes tipo 2 en el futuro. Los proveedores de salud suelen detectar la diabetes gestacional entre las 24 y 28 semanas del embarazo.





Causas y factores de riesgo de la diabetes

Se desconoce la causa exacta de la diabetes tipo 1, pero se cree que surge cuando un problema del sistema inmunitario hace que las células inmunitarias ataquen a las células productoras de insulina del páncreas. Tener antecedentes familiares de diabetes tipo 1 aumenta el riesgo de desarrollar esta condición de salud. Los factores ambientales, como los virus, también pueden desencadenar la respuesta del sistema inmunitario.

Varios factores parecen contribuir a un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, incluyendo:

- Tener prediabetes
- Tener sobrepeso
- Ser mayor de 45 años
- Tener un padre, hermano o hermana con diabetes tipo 2
- No hacer ejercicio físico por lo menos tres veces a la semana
- Haber tenido diabetes gestacional o haber dado a luz a un bebé con un peso mayor a 9 libras
- Padecer el síndrome de ovario poliquístico
- Ser afroamericano, hispano/latino, indio americano o nativo de Alaska (algunos isleños del Pacífico y asiáticos también corren un mayor riesgo)

Síntomas de la diabetes

Los síntomas de diabetes tipo 1 y tipo 2 incluyen:

- Orinar con frecuencia
- Aumento de sed y hambre
- Sentirse más cansado de lo habitual
- Visión borrosa

Las personas que padecen diabetes tipo 1 también pueden experimentar una pérdida de peso inexplicable, mientras que las que padecen diabetes tipo 2 pueden sentir hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos y los pies. Además de presentar los mismos síntomas que los adultos, los signos de la diabetes en los niños pueden incluir un aliento con olor a fruta y un estado de ánimo e inquietud inusuales.

Puede haber diferencias entre la diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2 cuando comienzan los síntomas. Con la diabetes tipo 1, los síntomas suelen aparecer rápidamente en poco tiempo; con la diabetes tipo 2, los síntomas pueden aparecer lentamente a lo largo de muchos años y ser leves, por lo que son difíciles de percibir. Estar al día con tus visitas médicas y exámenes físicos anuales te ayudará a identificar los primeros signos de la diabetes.



Preguntas y respuestas sobre la diabetes



1) ¿Se puede curar la diabetes?

Aunque en la actualidad no existe una cura para las distintas formas de diabetes; perder peso, comer alimentos saludables y mantener la actividad física puede ser de gran ayuda. Toma tus medicamentos según se indica, obtén el apoyo y los conocimientos necesarios para el autocontrol de la diabetes y acude a tus citas médicas de forma regular para reducir el impacto de la diabetes en tu vida.

2) ¿Con qué frecuencia debo monitorear los niveles de azúcar en la sangre?

Colabora con tu proveedor de salud para determinar la frecuencia con la que debes realizar las pruebas. El tipo de diabetes que padeces y los medicamentos que tomas pueden alterar tu régimen de pruebas. Los momentos típicos para hacerte las pruebas son:

- Al despertarse, antes de comer o beber algo
- Antes de una comida
- Dos horas después de una comida
- A la hora de acostarse

Si tiene diabetes tipo 1 o diabetes tipo 2 y te inyectas insulina o tienes bajos niveles de azúcar con frecuencia, tu proveedor de salud te puede pedir que te hagas las pruebas de azúcar en la sangre más seguido.

3) ¿Cómo se trata la diabetes?

La diabetes tipo 1 se controla con inyecciones de insulina (o una bomba de insulina) que ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre, así como con hábitos de vida saludables. Estos hábitos saludables son importantes para controlar los niveles de azúcar en la sangre, así como la presión arterial y el colesterol.

La diabetes tipo 2 puede controlarse de diversas maneras. Algunas personas son capaces de controlarla con dieta y ejercicio físico, mientras que otras pueden necesitar un tratamiento adicional con varios medicamentos orales e inyectables. Los medicamentos orales pueden ayudar a las células del cuerpo a aceptar la insulina con mayor facilidad, ayudar al páncreas a crear más insulina, disminuir la cantidad de azúcar producida por el hígado y ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre.

4) ¿Cuáles son algunos de los beneficios de saber controlar la diabetes?

Un estilo de vida saludable es la clave para prevenir o retrasar complicaciones. Es importante mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de tu rango promedio, lo que se establece en las consultas con tu médico, para evitar graves problemas de salud a largo plazo, incluyendo enfermedades cardíacas, pérdida de la vista y enfermedades renales. Mantener tus metas ayuda a mejorar tu energía y estado de ánimo.



Diabetes FAQs (cont.)

5) What causes low blood sugar?

Low blood sugar (also called hypoglycemia) has many causes, including missing a meal, taking too much insulin, taking other diabetes medication, exercising more than normal and drinking alcohol. Blood sugar below 70 mg/dL is considered low. Signs of low blood sugar are different for everyone.

Common symptoms include:

- Shaking
- Sweating
- Nervousness or anxiety
- Irritability or confusion
- Dizziness
- Hunger

It's best to know what your individual symptoms are so you can catch low blood sugar early and treat it. If left untreated, hypoglycemia may lead to serious complications such as confusion, seizure or unconsciousness (passing out or coma) requiring emergency care.

6) How do carbohydrates affect blood sugar?

Carbohydrates, also known as carbs, in food make your blood sugar levels go higher than proteins or fats. You can still eat carbs if you have diabetes. The amount you can have while staying in your target blood-sugar range depends on your age, weight, activity level and other factors. Counting carbs in foods and drinks is an important way to manage blood sugar levels. You can count carbs by looking at food labels, researching online and by using carb-counting apps.

7) Can I just use medication alone to treat my diabetes?

Combining medication with a healthy, vegetable- and fruit-rich diet, weight management and regular physical activity can help you lower your risk of diabetes-associated complications. Making healthy lifestyle choices may even lower the amount of medication you have to take. This can result in fewer side effects and costs. Other tips include:

- Keep track of your blood sugar levels to see what makes them go up or down
- Eat at regular times, and do not skip meals
- Choose foods lower in calories, saturated fat, trans fat, sugar and salt
- Track your food, drink and physical activity
- Drink water instead of juice or soda
- Limit alcoholic drinks
- For a sweet treat, choose fruit



Control your food portions (for example, use the Diabetes Plate Method: Fill half your plate with nonstarchy vegetables, a quarter with lean protein and a quarter with a grain or starchy food).

Fuentes de información:

- A snapshot: Diabetes in the United States. Centers for Disease Control and Prevention Web site. <https://www.cdc.gov/diabetes/library/socialmedia/infographics/diabetes.html>. Reviewed February 18, 2020. Accessed December 1, 2020.
- What is diabetes? National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Web site. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes>. December 2016. Accessed December 1, 2020.
- Type 2 diabetes. Centers for Disease Control and Prevention Web site. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/type2.html>. Reviewed May 30, 2019. Accessed December 1, 2020.
- Diabetes symptoms. American Diabetes Association Web site <https://www.diabetes.org/diabetes-basics/symptoms/>. Accessed December 1, 2020.
- Diagnosis. American Diabetes Association Web site. <https://www.diabetes.org/diabetes-basics/diagnosis/>. Accessed December 1, 2020.
- Symptoms & causes of diabetes. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Web site. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/symptoms-causes>. December 2016. Accessed December 1, 2020.
- Gestational diabetes. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Web site. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/gestational>. Accessed December 1, 2020.
- Risk factors for type 2 diabetes. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Web site. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/risk-factors-type-2-diabetes>. November 2016. Accessed December 1, 2020.
- Manage blood sugar. Centers for Disease Control and Prevention Web site. <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/manage-blood-sugar.html>. Reviewed June 2, 2020. Accessed December 1, 2020.
- Symptoms & causes of diabetes. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Web site. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/symptoms-causes>. December 2016. Accessed December 1, 2020.

The Walgreens logo is written in a red, cursive script font.