

Diabetes tipo 2

La diabetes es una afección en la cual el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es demasiado alto. En la diabetes tipo 2, esto a menudo va de la mano con la presión arterial alta y el colesterol alto. Cuando estas afecciones no se controlan, pueden causar complicaciones con el corazón, los ojos, los riñones y los pies.

Su cuerpo utiliza el azúcar para actividades como caminar, jugar y trabajar, pero también para respirar y digerir, y para todas las demás funciones que su cuerpo realiza. Su sangre siempre tiene algo de azúcar; su cuerpo produce glucosa y usted también la obtiene de los alimentos. Pero *demasiada* azúcar en la sangre no es algo bueno para la salud.

La insulina es una hormona que ayuda al cuerpo a controlar el azúcar en la sangre. Cuando usted tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no produce suficiente insulina y no utiliza la insulina que produce tan bien como debiera. Como resultado, el azúcar se acumula en la sangre en lugar de entrar en las células. Si su nivel de azúcar en la sangre permanece alto, con el tiempo puede causar daño grave al corazón, los ojos, los riñones y los pies.

Muchas personas con diabetes tipo 2 también tienen presión arterial alta, colesterol alto y sobrepeso. Tratar estas afecciones, si las tiene, es tan importante como controlar su diabetes tipo 2.

	Niveles de azúcar en sangre en ayunas mg/dl)	% de rango A1C
Normal	<100	<5.7
Pre-Diabetes	100-125	5.7-6.4
Diabetes	≥ 126	≥6.5

Las personas con diabetes tipo 2 pueden controlar sus niveles de azúcar en la sangre con pérdida de peso, una dieta cuidadosa y ejercicio regular. Sin embargo, muchas personas necesitarán tomar pastillas, inyecciones, o insulina para controlar sus niveles de azúcar en la sangre, especialmente si han tenido diabetes tipo 2 durante mucho tiempo.

La diabetes tipo 2 generalmente se encuentra en adultos mayores. Solía llamarse "diabetes del adulto". Sin embargo, cada vez más jóvenes están siendo diagnosticados con diabetes tipo 2, a menudo relacionada con una dieta deficiente y con exceso de peso. Aproximadamente el 90% de todas las personas con diabetes tienen diabetes tipo 2.

¿Qué aumenta el riesgo de una persona de padecer diabetes tipo 2?

- Tener sobrepeso
- Estar inactivo/a
- Antecedentes familiares de diabetes tipo 2
- Haber tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)

- Ciertos antecedentes étnicos (las personas afroamericanas, asiáticas, portuguesas, hispanas y nativas americanas están en mayor riesgo)

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes tipo 2?

Algunas personas no presentan síntomas, pero los más comunes incluyen:

- Sed
- Sensación de cansancio
- Aumento en la micción (la cantidad de orina que usted orina y con qué frecuencia)
- Visión borrosa
- Hambre

¿Qué puede hacer para tratar la diabetes tipo 2 y prevenir complicaciones?

- Baje de peso (si tiene sobrepeso): ¡incluso una pérdida de peso de 10 libras (3.23 k) puede ayudar a mantener su diabetes bajo control!
- Coma de manera saludable: deje de tomar jugo, refrescos u otras bebidas azucaradas; coma comidas más pequeñas; coma más frutas y verduras.
- Sea físicamente activo/a—caminar más es un buen comienzo.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre, como se le indicó
- Tome medicamentos, si se los recetan
- Controle su presión arterial y su colesterol
- Si fuma, ¡pare!

Los documentos de **Patient Care Advice (PCOI)** están disponibles en **Recursos** en la página principal de su Portal del Paciente.

Este documento no sustituye las recomendaciones médicas de su equipo de atención médica y no se debe depender de él en el tratamiento de condiciones médicas específicas.

© 2021 The General Hospital Corporation. Primary Care Office InSite