

Cómo Comprender la Diabetes de Tipo 2

Lo que esto significa

La mayoría de los alimentos que usted consume se convierten en glucosa (azúcar), que su cuerpo usa como fuente de energía. Su páncreas (un órgano que está cerca del estómago) produce una hormona llamada insulina que le ayuda a esta glucosa a entrar en las células.

Cuando una persona tiene **Diabetes de Tipo 2**, las células en el cuerpo no pueden usar la insulina como debieran hacerlo. Esta es la razón por la que la glucosa no puede entrar en las células, de manera que se acumula en la sangre. Si el nivel de glucosa en la sangre con el estómago vacío es alto (126 mg/dL o más alto en 2 pruebas separadas), usted tiene diabetes. Con la Diabetes de Tipo 2, el tratamiento más común es la comida saludable y el ejercicio. Es posible que necesite agentes orales (pastillas de la diabetes), inyecciones de insulina o ambos.

El margen saludable de glucosa en mi sangre es

antes de las comidas: _____ a _____
2 horas después de las comidas: _____ a _____
a la hora de acostarse: _____ a _____



¡Aunque no haya cura para la diabetes, usted puede controlarla!



Complicaciones de la diabetes

Con el tiempo, la diabetes puede causar problemas de salud serios a largo plazo. Puede causar daños en los ojos, riñones, nervios, pies, encías, corazón y vasos sanguíneos. Pero esto no tiene que suceder. El cuidado personal y el control de la glucosa en la sangre pueden ayudarle a evitar o al menos reducir estos problemas.

Cómo Comprender la Diabetes de Tipo 2

Su nivel de glucosa en la sangre

Antes de comenzar a tomar insulina, la glucosa en su sangre es **demasiado alta (hiperglicemia)**. Cuando el nivel de glucosa en la sangre es alto, es posible que usted:

- se sienta muy cansado
- tenga mucha sed
- tenga visión borrosa
- pierda peso sin tratar
- orine con frecuencia

Si usted se siente de esta manera, llame a su médico o educador de la diabetes para saber lo que necesita hacer para mantener el nivel de glucosa en la sangre dentro de un margen saludable.

Si usted está tomando medicina para la diabetes, también puede ocurrir que tenga el nivel de glucosa en la sangre **demasiado bajo (hipoglicemia)**. Su médico o educador de la diabetes puede enseñarle a usted a evitar esto y lo que debe hacer si esto ocurre.



Siempre lleve con usted una identificación (ID) que le diga a los demás que tiene diabetes. Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cómo puede obtener este tipo de ID.

Cómo controlar la diabetes

Cuando usted tiene Diabetes de Tipo 2, su objetivo es mantener la glucosa en la sangre dentro de un margen saludable. La mejor manera de lograrlo es alcanzar y mantener un peso de su cuerpo que sea saludable para usted. Usted puede controlar el peso y la glucosa de la sangre si hace lo siguiente:

- **come** las cantidades **apropiadas** y los tipos de alimentos **apropiados** a las horas **apropiadas**
- hace alguna **actividad física** todos los días
- **se hace las pruebas** con regularidad y **lleva un registro** del nivel de glucosa en su sangre
- entiende y **toma la medicina para la diabetes** (si la hubiera) según la receta



Si usted controla la Diabetes de Tipo 2, mejorará el nivel de glucosa en su sangre. Esto puede impedir los problemas de salud causados por la diabetes.