



Diabetes Tipo II

¿Qué es la Diabetes Tipo II?

La diabetes tipo II (a veces llamada “diabetes mellitus tipo II”) es un trastorno que altera la forma en que el cuerpo utiliza el azúcar.

Todas las células de su cuerpo necesitan azúcar para funcionar normalmente. El azúcar ingresa a las células con la ayuda de una hormona llamada insulina. La insulina la produce el páncreas, un órgano que se encuentra en el abdomen. Si no hay suficiente insulina o si el cuerpo deja de responder a la insulina, el azúcar se acumula en el torrente sanguíneo. Eso es lo que les pasa a las personas con diabetes.

Hay dos tipos de diabetes. En las personas con diabetes tipo I, el páncreas no produce insulina o produce muy poca insulina. En las personas con diabetes tipo II, el cuerpo deja de responder normalmente a la insulina. Luego, con el tiempo, el páncreas deja de producir insulina.

Tener exceso de peso corporal u obesidad aumenta el riesgo de que una persona desarrolle diabetes tipo II. Pero las personas sin exceso de peso corporal también pueden desarrollar diabetes.

¿Cuáles son los síntomas de la Diabetes Tipo II?

- Sed intensa
- Orinar con frecuencia
- Visión borrosa

¿Cómo sé si tengo Diabetes Tipo II?

Su médico puede realizar un análisis de sangre para medir la cantidad de azúcar en su sangre. Hay dos pruebas que se pueden utilizar para esto. Ambos implican medir la cantidad de azúcar en la sangre, llamada “azúcar en la sangre” o “glucosa”.

¿Por qué es importante mantener bajos mi presión arterial y mi colesterol?

- Una de las pruebas mide el nivel de azúcar en sangre en el momento en que se toma la muestra de sangre. Esta prueba se realiza por la mañana. No puede comer ni beber nada excepto agua durante al menos 8 horas antes de la prueba.
- La otra prueba muestra cuál ha sido su nivel de azúcar en sangre “promedio” durante los últimos 2 o 3 meses. Este análisis de sangre se llama “hemoglobina A1C” o simplemente “A1C”. Se puede comprobar en cualquier momento del día, incluso si has comido recientemente.

¿Por qué es importante mantener bajo el nivel de azúcar en sangre?

Las personas con diabetes tienen un riesgo mucho mayor de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares que las personas que no tienen diabetes. Mantener bajos la presión arterial y el colesterol puede ayudar a reducir esos riesgos.

Si su médico le receta medicamentos para la presión arterial o el colesterol, asegúrese de tomarlos. Los estudios demuestran que los medicamentos pueden prevenir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e incluso la muerte.

¿Cómo se trata la Diabetes Tipo II?

Los objetivos del tratamiento son controlar el nivel de azúcar en la sangre y reducir el riesgo de problemas futuros que les pueden ocurrir a las personas con diabetes. El tratamiento podría incluir:

- Cambios en el estilo de vida: esta es una parte importante del control de la diabetes. Incluye comer alimentos saludables y realizar mucha actividad física.
- Medicamentos: existen algunos medicamentos que pueden ayudar a reducir el azúcar en sangre. Algunas personas necesitan tomar pastillas que ayuden al cuerpo a producir más insulina o que ayuden a la insulina a realizar su trabajo. Otros necesitan inyecciones de insulina. Dependiendo de los medicamentos que tome, es posible que necesite controlar su nivel de azúcar en sangre con regularidad en casa. Pero no todas las personas con diabetes tipo II necesitan hacer esto. Su médico le dirá si necesita controlar su nivel de azúcar en sangre con regularidad. A veces, las personas también necesitan medicamentos para ayudar a prevenir otros problemas causados por la enfermedad, como medicamentos para reducir la presión arterial, para prevenir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- Atención médica general: también es importante cuidar otras áreas de su salud. Esto incluye controlar su presión arterial y sus niveles de colesterol. También debe recibir ciertas vacunas, como la vacuna contra la gripe y la vacuna contra el COVID-19.

¿Se puede prevenir la Diabetes Tipo II?

Sí. Para reducir sus posibilidades de contraer diabetes tipo II, lo más importante que puede hacer es llevar una dieta saludable y hacer mucho ejercicio. Esto puede ayudarle a perder peso si tiene sobrepeso. Pero comer bien y estar activo también son buenos para la salud en general. Incluso una actividad suave, como caminar, tiene beneficios.

Si fuma, dejar de fumar puede reducir su riesgo. Dejar de fumar puede resultar difícil, pero su médico puede ayudarle.

También puede obtener ayuda de una línea telefónica gratuita (1-800-QUIT-NOW o 1-800-784-8669) o visitar www.smokefree.gov.