



# Diabetes Tipo I

## ¿Qué es la Diabetes Tipo I?

La Diabetes Tipo I (a veces llamada “diabetes mellitus tipo I”) 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. 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. Las personas con diabetes tipo I producen poca o ninguna insulina. Las personas con diabetes tipo II a veces también producen muy poca insulina, pero a menudo el problema es que sus células no responden a la insulina.

## ¿Cuáles son los síntomas de la Diabetes Tipo I?

- Sed intensa
- Estar muy cansada / fatigada
- Orinar con frecuencia
- Perder peso
- Visión borrosa
- Náuseas/vómitos/dolor de vientre (en casos extremos)

## ¿Cómo sé si tengo Diabetes Tipo I?

Su médico puede realizar un análisis de sangre para medir la cantidad de azúcar en su sangre. La prueba mostrará si usted tiene diabetes. Si es así, su médico puede decidir si se trata de Diabetes Tipo I o Tipo II según su edad, peso y otros factores.

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

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 I?

El tratamiento para tratar la Diabetes Tipo I implica dos partes clave:

- Medir su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia para asegurarse de que no suba ni baje demasiado. Su médico le explicará cómo medir su nivel de azúcar en sangre y con qué frecuencia hacerlo. Puede realizar un seguimiento de su nivel de azúcar en la sangre mediante una aplicación telefónica, un “portal” en línea o un gráfico en papel.
- Usar inyecciones de insulina o una bomba de insulina para mantener sus niveles de azúcar en sangre en el rango correcto. (Una bomba de insulina es un dispositivo que se usa cerca del cuerpo. Está conectado a un tubo que va debajo de la piel y suministra insulina)

Las personas con diabetes tipo I también necesitan planificar cuidadosamente sus comidas y niveles de actividad. Esto se debe a que comer aumenta el nivel de azúcar en sangre, mientras que estar activo lo reduce. A pesar de la necesidad de planificar, las personas con diabetes pueden llevar dietas normales, ser activas, salir a comer y hacer todas las cosas que hacen la mayoría de las personas.

Hay otras cosas que puedes hacer para mantenerte saludable, como no fumar. También es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Algunas personas también necesitan una vacuna para prevenir la neumonía.

## ¿Por qué es importante mantener mi nivel de azúcar en sangre cerca de lo normal?

Tener un nivel alto de azúcar en sangre puede causar problemas graves con el tiempo y puede provocar:

- Daño en el nervio
- Nefropatía
- Problemas de visión (o incluso ceguera)
- Dolor o pérdida de sensibilidad en manos y pies.
- Posible amputación (dedos de manos y pies u otras partes del cuerpo extirpadas quirúrgicamente)
- Enfermedad cardíaca o accidentes cerebrovasculares.

Tener niveles bajos de azúcar en sangre también puede causar problemas. Puede hacer que su corazón lata más rápido y hacerle sudar y temblar. Si el nivel de azúcar en sangre baja demasiado, puede provocar dolores de cabeza, somnolencia, convulsiones y pérdida del conocimiento.

## ¿Con qué frecuencia necesito ver a mi médico?

Cuando se le diagnostique por primera vez, tendrá visitas frecuentes y luego, una vez “controlado”, probablemente necesitará ver a su médico al menos 3 o 4 veces al año.

Durante sus visitas, su médico medirá su nivel de azúcar en sangre mediante una prueba llamada “A1C”. Esta prueba indica su nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos meses. Los resultados ayudarán a su médico a decidir si debe ajustar su tratamiento. También pueden medir su presión arterial y colesterol. Es muy importante que asista a todas sus citas con su médico.