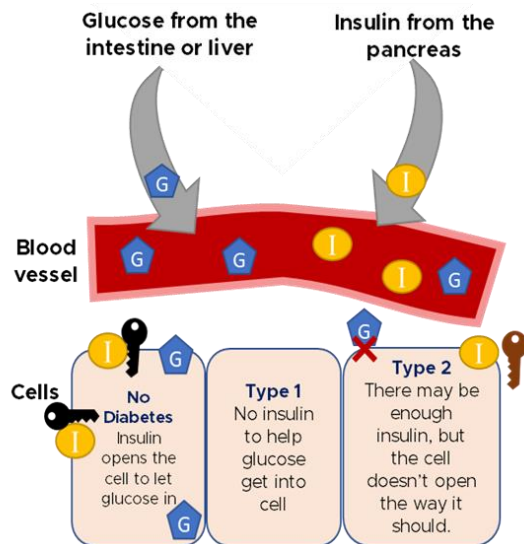


Diabetes Tipo 2

El cuerpo utiliza azúcar (glucosa) para obtener energía. Cuando usted tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no puede usar o almacenar el azúcar como debiera. Es posible que usted tenga suficiente insulina, pero ésta no actúa adecuadamente para abrir las paredes celulares y permitir que entre la glucosa. A esto se le llama resistencia a la insulina. Como resultado, el azúcar se acumula en el torrente sanguíneo lo que puede causar problemas de salud graves.



Su Páncreas y su Hígado

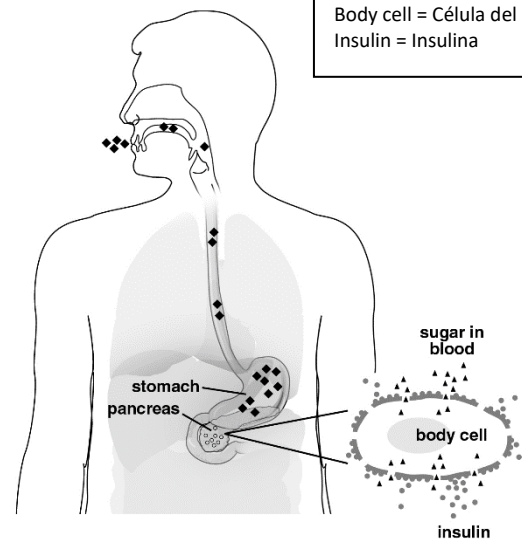
Su páncreas produce insulina. Cuando aumentan los niveles de glucosa en la sangre, el cuerpo libera insulina para mantener los niveles de glucosa en la sangre normales. Con el tiempo, el cuerpo puede dejar de producir suficiente insulina como para mantener los niveles de glucosa en un rango normal. Cuando esto ocurre, se necesita insulina.

El hígado también es importante. Una de las funciones más importantes del hígado es producir azúcar. En la diabetes tipo 2, el

hígado produce demasiada azúcar, especialmente en la noche.

Alimentos e insulina

Cuando usted come, el estómago descompone los alimentos en azúcar. El azúcar entra al torrente sanguíneo y viaja a todas las células del cuerpo. Este aumento del azúcar en la sangre después de una comida hace que el páncreas libere insulina. La insulina funciona como una llave para abrir las puertas (también llamadas receptores) de las células. La glucosa puede usarse como energía una vez que está dentro de las células.



Síntomas de Azúcar Sanguínea Alta

Es posible que usted no tenga ningún síntoma. Los síntomas de la diabetes tipo 2 se presentan lentamente, a lo largo de meses e incluso años. Los síntomas pueden incluir:

- Orinar frecuentemente
- Sentirse cansado
- Sed
- Piel reseca o con comezón

- Infecciones frecuentes
- Cicatrización lenta
- Adormecimiento u hormigueo en los dedos de los pies o manos
- Visión borrosa

Diagnóstico

- El resultado de la prueba de hemoglobina A1C de 6.5% o más
- Glucosa sanguínea en ayunas de 126 mg/dl o más (“en ayunas” significa no comer nada durante un mínimo de 8 horas antes de la prueba.)
- Síntomas de diabetes y una glucosa sanguínea de 200 mg/dl o más

Factores de riesgo

- Más de 35 años
- Historial familiar de diabetes
- Etnia (afroamericano, latino, nativo americano, asiático americano e isleño del pacífico)
- Sobrepeso
- Diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)
- Estilo de vida sedentario

Razones para Mantener el Azúcar en la Sangre en un Rango Saludable

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los nervios, los vasos

sanguíneos y los órganos sin que usted lo sepa. El azúcar alta en la sangre puede provocar ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares, enfermedad renal, daño ocular, disfunción sexual, daño de los nervios, enfermedad del hígado graso no alcohólico, enfermedad de las encías y otros problemas en la boca. Mantener sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol en un rango saludable le ayudará a prevenir daños.

Tratamiento

A pesar de que no existe una cura para la diabetes, ella se puede controlar mediante una alimentación saludable, la actividad física, la medición del nivel azúcar en la sangre y los medicamentos. Saber sobre su diabetes y desarrollar un plan para controlarla le ayudará a mantenerse sano.

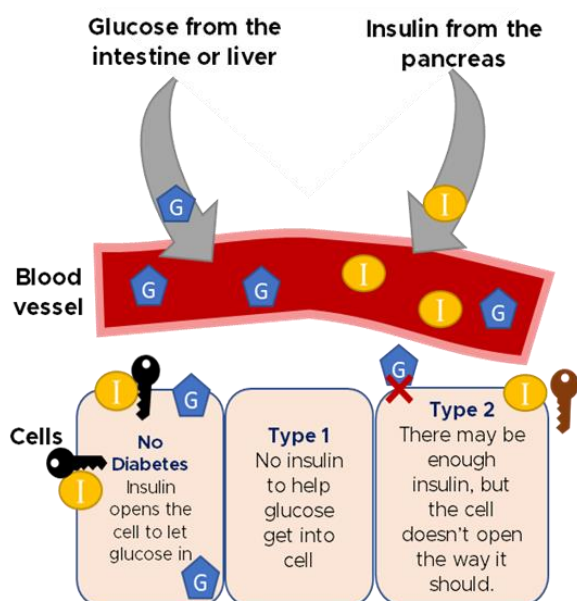
Construir su Equipo

Usted es la persona más importante del equipo. Su doctor, enfermera educadora y dietista le ayudarán a aprender a cuidarse. También es bueno tener como miembros de su equipo a un dentista, un doctor de la vista, un doctor, un consejero y alguien que lo ayude a desarrollar un plan de ejercicios. No olvide incluir a los familiares y amigos que puedan apoyarlo.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 05/2022. La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#5603s

Type 2 Diabetes

The body uses sugar (glucose) for energy. When you have type 2 diabetes, your body cannot store or use sugar like it should. You may have enough insulin, but it does not work as it should to open cell walls for glucose to enter. This is called insulin resistance. Sugar then builds up in the bloodstream where it can cause serious health problems.



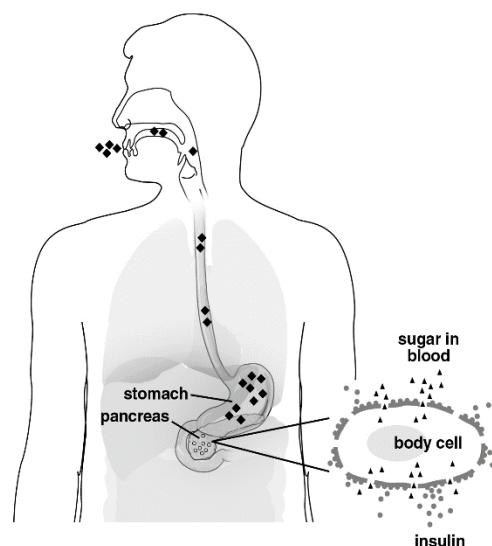
Your Pancreas and Liver

Your pancreas makes insulin. When blood sugar levels rise, the body releases insulin to keep blood sugar levels normal. Over time, the body may stop making enough insulin to keep glucose levels in a normal range. When this happens, insulin is needed.

The liver is also important. One of the main jobs of the liver is to make sugar. In type 2 diabetes, the liver makes too much sugar, especially at night.

Food and Insulin

When you eat, the stomach breaks down food into sugar. Sugar enters the bloodstream and travels to all the cells in your body. The rise in blood sugar after a meal causes the pancreas to release insulin. Insulin works as a key to unlock the doors (also called receptors) into the cells. Once the sugar is inside the cells, it can be used for energy.



Symptoms of High Blood Sugar

You may not have any symptoms. The symptoms of type 2 diabetes come on slowly, over months and even years.

Symptoms could include:

- Frequent urination
- Feeling tired
- Thirst
- Dry or itchy skin
- Frequent infections
- Slow healing
- Numbness or tingling in toes or fingers
- Blurred vision

Diagnosis

- A1C test result of 6.5% or higher
- Fasting blood glucose of 126 mg/dL or higher (“fasting” means nothing to eat for at least 8 hours before the test.)
- Symptoms of diabetes and blood glucose of 200 mg/dL or higher

Risk Factors

- Over age 35
- Family history of diabetes
- Ethnicity (African American, Latino, Native American, Asian American and Pacific Islander)
- Overweight
- Diabetes during pregnancy (gestational diabetes)
- Sedentary lifestyle

Reasons to Keep Blood Sugars in a Healthy Range

High blood sugar levels can damage nerves, blood vessels, and organs in the body without you knowing. High blood sugar can lead to heart attacks and strokes, kidney disease, eye damage, sexual dysfunction, nerve damage, non-alcoholic fatty liver disease, gum disease and other problems in your mouth. Keeping your blood sugars, blood pressure and cholesterol levels in a healthy range will help to prevent damage.

Treatment

While there is no cure for diabetes, it can be managed through healthy eating, physical activity, blood sugar monitoring, and medicines. Knowing about diabetes and making a plan to manage your diabetes will help you stay healthy.

Build Your Team

You are the most important person on the team. Your doctor, nurse educator and dietitian will help you learn about taking care of yourself. A dentist, eye doctor, doctor, counselor, and someone to help you with an exercise plan are also good team members. Don't forget to include family members and friends who can support you.