

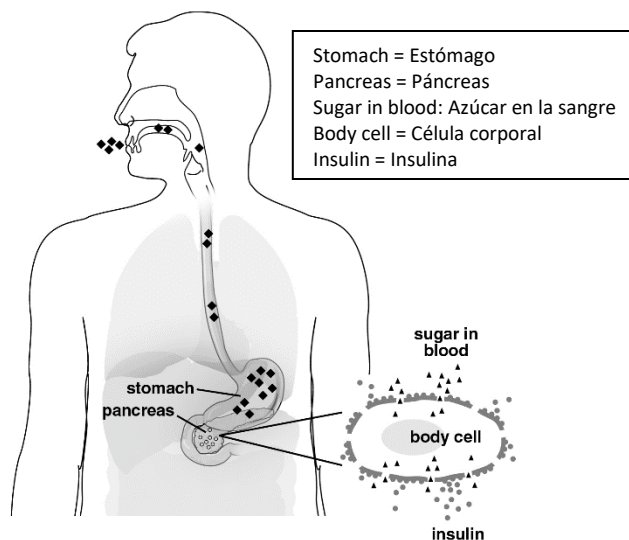
## Diabetes Tipo 2

La diabetes tipo 2 significa que su cuerpo no puede usar o almacenar glucosa (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 y es el problema principal de la diabetes tipo 2.

Su páncreas produce insulina. Cuando aumentan los niveles de glucosa en la sangre, el cuerpo libera insulina para mantener normales los niveles de glucosa en la sangre. Cuando su páncreas ha estado trabajando de más durante años, se cansa y ya no puede dar abasto. Baja el suministro de insulina y suben los niveles de glucosa en la sangre. Normalmente es en este momento cuando se diagnostica la diabetes tipo 2.

### Alimentos e insulina

La mayoría de los alimentos que consume se convierten en glucosa y entran en la sangre. El aumento del azúcar en la sangre después de una comida envía una señal al páncreas para que libere insulina. Una vez dentro de las células, la glucosa se quema para convertirse en energía.



### Síntomas del nivel alto de glucosa en la sangre

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. Entre los síntomas se pueden incluir:

- Orinar frecuentemente
- Sentirse cansado
- Tener sed
- Piel reseca o con comezón
- Infecciones frecuentes
- Cicatrización lenta
- Adormecimiento u hormigueo en los dedos de los pies o manos
- Vista borrosa

### Diagnóstico

- El resultado de la prueba de hemoglobina A1C es mayor o igual a 6.5%
- El nivel de glucosa en sangre en ayunas es mayor o igual a 126 mg/dl (el “ayunar” significa que no coma nada durante un mínimo de 8 horas antes de la prueba)
- Síntomas de diabetes y un nivel de azúcar en la sangre de 200 mg/dl o más

### Factores de riesgo

- Más de 45 años
- Historial familiar de diabetes
- Raza/etnicidad (nativo americano, afroamericano, latino, asiático americano, isleño pacífico)
- Sobrepeso
- Presión arterial alta
- Nivel alto de colesterol
- Inactividad física
- Historial de diabetes durante el embarazo

- Dar a luz a un bebé que pese más de 9 libras

### **Tratamiento**

La dieta y el ejercicio mejoran el nivel de glucosa en la sangre. Si los cambios a un estilo de vida más sano no son suficientes, usted puede requerir de medicamentos para ayudarle a controlar su azúcar en la sangre. El conocimiento de la diabetes y cómo tratarla le ayudará a mantenerse sano.

### **El cuidado de la diabetes es un trabajo en equipo**

Usted es la persona más importante del equipo. Su doctor, enfermera educadora y dietista le enseñarán los cuidados que necesita. También es bueno tener como miembros de su equipo a un dentista, un doctor de la vista, un doctor, un consejero y alguien que le ayude con un plan de ejercicios. No se olvide incluir también a familiares y amigos que puedan apoyarle.

### **Referencias**

ADA, 2019 (Asociación Americana de la Diabetes, 2019). 1. Estándares de los Cuidados Médicos para la Diabetes-2019, *Diabetes Care*, 42 (Suplemento 1), S1-193

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 © 05/2019. La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#5603s

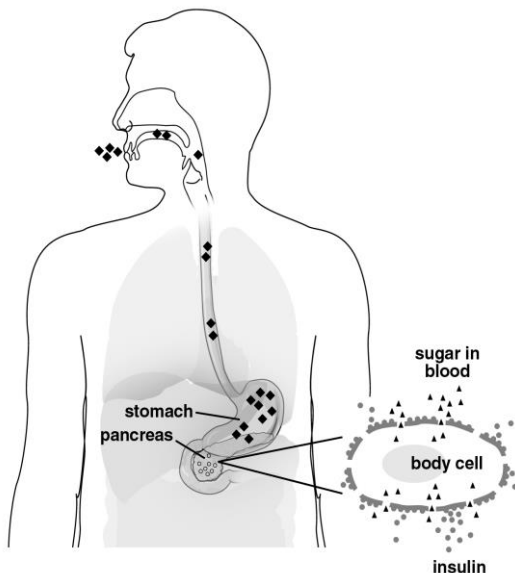
## Type 2 Diabetes

Type 2 diabetes means that your body cannot use or store glucose (sugar) as 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. It is the main problem of type 2 diabetes.

Your pancreas makes insulin. When blood glucose levels rise, the body releases insulin to keep blood glucose levels normal. After years of your pancreas working extra hard to do this, it gets tired and can no longer keep up. Insulin supply goes down and blood glucose levels go up. This is when type 2 diabetes is diagnosed.

### Food and Insulin

Most of the food you eat turns into glucose and enters the blood. The rise in blood sugar after a meal signals the pancreas to release insulin. Once inside the cells, glucose is burned for energy.



### Symptoms of High Blood Glucose

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

### Risk Factors

- Over age 45
- Family history of diabetes
- Race/ethnicity (Native American, African American, Latino, Asian American, Pacific Islander)
- Overweight
- High blood pressure
- High cholesterol
- Physical inactivity
- History of diabetes during pregnancy
- Given birth to a baby weighing over 9 pounds

**Treatment**

Diet and exercise improve blood glucose. If healthy lifestyle changes are not enough, you may need medicines to help control your blood sugar. Knowing about diabetes and how it's treated 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 with an exercise plan are also good team members. Don't forget to include family members and friends who can support you.

**Reference**

American Diabetes Association (2019). Standards of Medical Care in Diabetes-2019. Diabetes Care. 42(Suppl 1): S1-193.