



*El Condado de Sedgwick...
trabajando para usted*

El Departamento de Salud

HECHOS

sobre el gobierno del Condado de Sedgwick

Diabetes

Mayo 2010

¿Qué es la diabetes?

Diabetes significa que la glucosa en la sangre (a menudo llamada “azúcar” de sangre) está demasiado alta. La sangre siempre lleva un poco de glucosa porque le da al cuerpo la energía para funcionar bien. Sin embargo, demasiada glucosa en la sangre le puede causar problemas de salud.

¿Cómo se desarrolla la diabetes?

La diabetes es causada por niveles altos de glucosa en la sangre. Glucosa viene de los alimentos que comemos y se produce en el hígado o en los músculos. La glucosa es llevada a todas las células del cuerpo por medio de la sangre. La insulina, que se produce a través del páncreas, se esparce en la sangre. Esta es la manera en que la glucosa es llevada de la comida hasta las células. Si el cuerpo no produce suficientes niveles de insulina o si la insulina no funciona correctamente, entonces la glucosa no puede entrar a las células y en vez se queda en la sangre. Luego los niveles de glucosa sanguínea se ponen demasiado altos, lo cual causa la diabetes.

¿Hay tipos distintos de la diabetes?

Si. Existen 3 tipos de diabetes muy comunes.

La diabetes tipo 1: Usualmente se diagnostica en niños, adolescentes, o adultos jóvenes. En esta forma de diabetes, las células “beta” del páncreas dejan de producir la insulina porque el sistema inmunológico las ataca y las destruye.

La diabetes tipo 2: Esta es la forma de diabetes más común. La gente se la puede desarrollar a cualquier edad, incluso durante la juventud. El tipo 2 usualmente comienza con la resistencia a la insulina, una condición en la cual la grasa, los músculos, y las células del hígado no utilizan la insulina correctamente. En el principio, el páncreas puede mantenerse con la demanda del cuerpo para más insulina. Sin embargo, eventualmente pierde la habilidad de excretar insulina suficiente después de comer.

La diabetes gestacional: Algunas mujeres desarrollan esta forma de diabetes durante las últimas etapas del embarazo por medio de las hormonas o por la escasez de la insulina. Esta forma de diabetes usualmente se desaparece después del parto.

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes tipo 1?

Los síntomas son:

- Tener sed excesiva
- Orinarse excesivamente
- Tener hambre excesiva o cansancio anormal
- Rebajar de peso sin querer
- Irritabilidad extrema

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes tipo 2?

- Cualquiera de los síntomas de diabetes tipo 1
- Infección frecuente
- Tener la visión borrosa
- Una sensación de hormigueo o entumecimiento en los pies/manos
- Infecciones recurrentes de la piel, encillas o vejiga

La mayoría de las veces las personas con diabetes tipo 2 no sufren de ningún síntoma. Si usted sufre de alguna de los síntomas mencionados, visite su médico lo antes posible. También puede tomar el examen de riesgo de la diabetes que se encuentra en el siguiente página de esta informe para identificar si corre mayor riesgo de diabetes.

¿Quiénes están en riesgo de desarrollar la diabetes?

Aunque no se define muy claro, factores auto inmunológicos, genéticos, y ambientales participan en el desarrollo de la diabetes tipo 1.

Los factores de riesgo del Tipo 2 incluyen:

- La edad mayor
- La obesidad
- La historia familiar de diabetes
- La ocurrencia anterior de diabetes gestacional
- La tolerancia impedida de glucosa
- La falta de ejercicio
- La raza y/o la etnia
- Bajos niveles de colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad) y alta niveles de triglicéridos
- Alta presión sanguínea



HECHOS

sobre el gobierno del Condado de Sedgwick

Diabetes - Página 2

Mayo 2010

¿Cómo es tratada la diabetes?

La diabetes tipo 1 normalmente se trata por inyecciones de insulina, selecciones sabias de alimento, ejercicio y por controlar los niveles de la presión sanguínea y del colesterol.

El tipo 2 se controla por medicamentos, selecciones sabias de alimento, ejercicio, aspirina, y por controlar los niveles de la presión sanguínea y del colesterol.

Para mas información:

Departamento De la Salud Del Condado De Sedgwick:
660-7300
O visite este
Web site: www.sedgwickcounty.org.

Protéjase entendiendo su riesgo de diabetes

Diabetes significa que la glucosa en la sangre está demasiada alta. ¿Cómo darse cuenta? ¿Sienta hambre, sed o cansancio frecuentemente? ¿Se orine frecuentemente? ¿Tiene llagas que sanan lentamente, hormigueos en los pies o sufra de visión borrosa? Aun sin tener estos síntomas, todavía existe la posibilidad de tener la diabetes. Puede causar un infarto, derrame cerebral, ceguera, insuficiencia renal, o perdida de las extremidades (pies o piernas). La diabetes puede ser controlada. Puedas disminuir o evitar estos problemas de salud. Siga el primer paso. Investigue si eres de alto riesgo.

Por cada respuesta que conteste “si”, sume los puntos apropiados.

Pregunta	Si	No
¿Es usted una mujer que ha tenido un bebe que haya pesado más de 9 libras al nacer?	1	0
¿Tiene usted una hermana o hermano con diabetes?	1	0
¿Tiene usted padres con diabetes?	1	0
¿Su índice de masa corporal es más de 24.5? (una calculadora de masa corporal está disponible en el sitio del Departamento de Salud al www.sedgwickcounty.org)	5	0
¿Tiene 65 años de edad o mayor y no participa en actividad física a diario?	5	0
¿Tiene entre los 45 y 65 años de edad?	5	0
¿Tiene 65 años de edad o mayor?	9	0

Sume los puntos Si saca...	Entonces su riesgo de diabetes es...
10 puntos o mas	Alto riesgo de diabetes en este momento. Por favor lleva esta formulario a su proveedor médica o visite el Departamento de Salud del Condado de Sedgwick para hacerse una examen de azúcar sanguíneo.
3-9 puntos	Probablemente bajo de diabetes en este momento. Sea activa la mayoría de los días. No use tabaco. Come alimentos de bajo grasa con frutas, vegetales y alimentos de granos integrales. Si tiene alta colesterol o alta presión, hable con su proveedor médica acerca del riesgo de diabetes.