¿Que es Diabetes tipo 2?

La diabetes es una enfermedad en la cual los niveles de azúcar en la sangre están por encima de lo normal. La mayoría de los alimentos que consumimos se transforman en azúcar al hacer la digestión y es utilizada por el cuerpo para generar energía. El páncreas produce una hormona llamada insulina la cual facilitar el transporte de la glucosa (azúcar en l sangre) a las células del organismo.

La diabetes tipo 2 puede producir complicaciones de salud graves tales como enfermedades cardiacas, ceguera, insuficiencia renal y amputaciones de las extremidades inferiores.

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes tipo 2?

- Necesidad frecuente de orinar, sobre todo en las noches
- Sed y hambre excesiva
- Pérdida de peso sin causa conocida
- Visión borrosa
- Hormigueo en las manos y los pies
- Cansancio extremo
- Piel muy seca

¿Qué es la pre-diabetes?

Es una enfermedad en la cual se presentan niveles de glucosa más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos para diagnosticar como diabetes.

¿Quién está en riesgo?

Entre los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 se incluyen la edad avanzada, obesidad, antecedentes familiares de diabetes, antecedentes de diabetes gestacional, falta de actividad física y raza u origen étnico. Entre las personas que tienen un riesgo mayor de contraer diabetes tipo 2 se cuentan los hispanos.

¿Cómo prevenir la diabetes tipo 2?

Varios estudios han descubierto que la pérdida de peso y el hacer ejercicio regularmente, pueden prevenir o demorar la aparición de la diabetes tipo 2.

Vivir con diabetes tipo 2

Es importante que las personas con diabetes se mantengan sanas. Tomar los medicamentos indicados por su medico es una parte muy importante para el manejo de su diabetes. Comer saludable, porciones pequeñas con menos grasa, mas vegetales y frutas. Hacer actividad física puede ayudar a mantener la glucosa bajo control. Como también puede ayudar a bajar de peso y mantener la presión en la sangre y el colesterol en sus niveles normales.

Cada invierno muchas personas se enferman de influenza o gripe. El contraer la influenza hace que aumente la glucosa en la sangre y para esto se necesitara un mayor control de la diabetes. También puede contraer otros enfermedades graves con la neumonía. Es de suma importancia que cada año se vacune contra la influenza.

Para mayor información llame a Ana Coppola al 515-323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk.