

Diabetes, tipo 2

Diabetes, Type 2



Cuando usted tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no puede usar la insulina como debería. Con el tiempo, es posible que no produzca la cantidad de insulina que necesita.

Su cuerpo necesita insulina para convertir la glucosa, un tipo de azúcar que viene de los alimentos que usted come, en la energía necesaria para vivir.

Sin insulina, esta azúcar no puede entrar en las células para hacer su trabajo.

Más bien se queda en la sangre. Entonces el nivel de azúcar en la sangre se eleva demasiado.

Un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar muchas partes del cuerpo.

Si el azúcar en la sangre se mantiene alta durante años, puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios en todo el cuerpo.

Usted tendrá más probabilidades de tener enfermedades de los ojos, el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios y los riñones.

La diabetes de tipo 2 es el tipo más común de diabetes.

Si usted tiene sobrepeso, no hace ejercicio o hace muy poco, o si tiene familiares con diabetes, tiene más probabilidades de llegar a tener diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar con un estilo de vida saludable.

Esto incluye mantener un peso saludable, elegir alimentos saludables y hacer ejercicio con regularidad.

¿Cuáles son los síntomas?

En la diabetes tipo 2, los niveles de azúcar en la sangre se elevan tan lentamente que usted podría tener la enfermedad durante muchos años antes de tener síntomas.

Cuando empiezan a aparecer los síntomas:

- Es posible que sienta sed todo el tiempo.
- Podría necesitar orinar con frecuencia.
- Quizás tenga más hambre que de costumbre.
- Podría bajar de peso sin razón evidente.
- Es posible que se sienta cansado todo el tiempo.
- Podría estar de mal humor o tenso.
- Podría tener infecciones, cortes y moretones que sanen lentamente.

Si su médico cree que es posible que usted tenga diabetes, pedirá análisis de sangre para medir cuánta azúcar tiene en la sangre.

¿Cómo se trata la diabetes tipo 2?

Una gran parte de manejar la diabetes tipo 2 es tomar decisiones saludables.

El tratamiento implica comer los alimentos correctos, hacer ejercicio y tomar medicamentos.

La dieta y el ejercicio bastan para que algunas personas controlen su nivel de azúcar en la sangre.

Otras personas también necesitan tomar uno o más medicamentos, incluida la insulina.

Las evaluaciones periódicas son importantes para controlar su salud.