

Prevención y manejo de la diabetes

Esta hoja de consejos acompaña la presentación "Prevención y manejo de la diabetes".

¿Por qué debería estar preocupado por la diabetes?

Una persona con discapacidad tiene tres veces más probabilidades de desarrollar diabetes que una persona sin discapacidad. Puede desempeñar un papel clave en la prevención de la diabetes en las personas que apoya al aprender juntos sobre la enfermedad.

¿Qué sucede en la diabetes?

Gran parte de los alimentos que consume contiene carbohidratos. Su cuerpo descompone los carbohidratos en un tipo de azúcar llamado glucosa. El cuerpo produce insulina para mover la glucosa de la sangre a los músculos y otras células. **La diabetes** ocurre cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina o no puede usar adecuadamente la que produce. Sin suficiente insulina, los niveles de azúcar en la insulina en la sangre aumentan. El nivel alto de azúcar en la sangre puede enfermar a las personas. Es por eso que el control del azúcar en la sangre está en el centro de cualquier plan de tratamiento de la diabetes.



Hay dos tipos de diabetes:

Diabetes Tipo 1

En la diabetes tipo 1, el cuerpo no puede producir insulina, por lo que el nivel de azúcar en la sangre aumenta. La diabetes tipo 1 generalmente se diagnostica en la infancia y se trata con inyecciones de insulina.

Diabetes Tipo 2

En la diabetes tipo 2, el cuerpo produce insulina, pero las células que la necesitan se resisten a usarla. Cuando esto ocurre, el nivel de azúcar en la sangre aumenta. La diabetes tipo 2 es más común y se diagnostica en la edad adulta.

Las personas con diabetes tipo 2 pueden no saberlo porque los síntomas pueden tardar mucho tiempo en desarrollarse. Los síntomas comunes son:

- Sentirse cansado o sin energía.
- Orinar a menudo
- Sed constante; bebiendo mucho

Se pueden presentar síntomas más graves, como pérdida de peso repentina, visión borrosa, hambre constante, entumecimiento en las manos o los pies, heridas que no sanan, infecciones vaginales frecuentes y complicaciones sexuales y urológicas.

Si la persona que usted apoya tiene alguno de estos síntomas, sugiera que consulte a un médico. El médico puede diagnosticar la diabetes mediante una prueba de glucosa en sangre.

La Diabetes Tipo 2 es Prevenible

Los siguientes tres pasos pueden ayudarlo a **prevenir** la diabetes tipo 2. Incluso cuando se diagnostica, estos pasos siguen siendo la primera línea de defensa para **controlar** la diabetes tipo 2.



1. Mantener el peso bajo control

Determinar el índice de masa corporal (IMC) es una forma de determinar el riesgo relacionado con el peso de una persona. Compruébalo aquí: https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm. Los IMC entre 25 y 29 indican que alguien tiene sobrepeso. Los IMC de más de 30 indican que alguien es obeso. Tener sobrepeso u obesidad pone a las personas en mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. ¡Perder incluso una pequeña cantidad de peso es un buen lugar para comenzar!

2. Coma una Dieta Saludable

¡Planifica con anticipación! No intentes cambiar todo de una vez. Elija una cosa y comience. Puede encontrar recursos sobre "Comer bien, mantenerse activo" en el Kit de herramientas de salud de DDS.



3. Ser Fisicamente Activo

La actividad física regular es clave para mantener el peso y para una buena salud general. Una caminata rápida durante media hora cada día reduce el riesgo. Camina, anda en bicicleta o en el jardín en lugar de mirar televisión.



¿Quién tiene más riesgo de sufrir diabetes tipo 2?

- Alguien que tiene sobrepeso u obesidad, no come saludablemente o no es físicamente activo.
- Alguien mayor de 40 años.
- Alguien con un padre, hermana o hermano que tiene diabetes tipo 2.
- Alguien con antecedentes de diabetes durante el embarazo.

Las personas de etnia hispana, afroamericana, nativa americana y asiática se ven desproporcionadamente afectadas por la diabetes.

Apoyando a Alguien con Diabetes Tipo 2

- ¡Educate tu mismo! Aprenda sobre la diabetes y comparta lo que aprende.
- Sé un oyente activo. Si es necesario, ayude a la persona a obtener apoyo para sobrellevar sus sentimientos.
- Fomentar el control de peso, el ejercicio y la elección de alimentos saludables.
- Conozca el plan de tratamiento de la persona y cómo puede apoyar su plan.
- Aprenda qué hacer si una persona tiene signos de que su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo.
- Tenga en cuenta y busque síntomas de posibles complicaciones.
- Trabajar con miembros de la familia y otras personas que apoyan al individuo.

Recursos Adicionales

- Aprendiendo Acerca de la Diabetes: <http://www.learningaboutdiabetes.org/>
- De la Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20047963>
- Controlas la Diabetes (De la NIH): <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes/4-steps>
- De los Centros para el Control de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html>