

Diabetes: ¿cómo sé si la tengo?

Publicado el: 15-01-2018

La diabetes es una enfermedad que se desarrolla cuando el cuerpo no fabrica suficiente cantidad de una hormona llamada insulina, o si el cuerpo no usa la insulina de la forma correcta. Si la diabetes no se trata, puede provocar ceguera, ataques al corazón, derrames, insuficiencia renal y amputaciones. Sólo la mitad de las personas que tienen diabetes han recibido el diagnóstico. Esto se debe a que en las primeras etapas de la diabetes se presentan pocos síntomas, que pueden ser similares a los síntomas de otras condiciones.

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Los primeros síntomas de la diabetes pueden incluir los siguientes:

- Sed extrema.
- Hambre extremo.
- Ganas de orinar frecuentemente.
- Llagas o moretones que se curan lentamente.
- Piel seca y con comezón.
- Pérdida de peso inexplicable.
- Visión borrosa que cambia día a día.
- Cansancio o somnolencia inusual.
- Hormigueo o adormecimiento en las manos o los pies.
- Infecciones frecuentes o recurrentes en la piel, las encías, la vejiga o infecciones vaginales por levaduras.

Si tiene uno o más de estos síntomas con regularidad, llame a su médico de familia inmediatamente.

¿Quién tiene riesgo de sufrir diabetes?

Las primeras etapas de la diabetes se caracterizan por tener muy pocos síntomas, por lo tanto puede que no sepa que tiene la enfermedad. Pero posiblemente ésta ya le haya dañado la vista, los riñones y el sistema cardiovascular aun antes de que note los síntomas. Tiene riesgo de sufrir diabetes si:

- Tiene más de 45 años de edad.
- Está pasado de peso.
- No hace ejercicio regularmente.
- Su padre, madre, hermano o hermana tiene diabetes.
- Tuvo un bebé que pesó más de 9 libras (4 kg) o tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada.
- Es de origen afroamericano, hispanico americano/latino, americano nativo, asiático americano o isleño del Pacífico.

Si tiene uno o más de estos factores de riesgo, quizás su médico quiera que se haga pruebas para la diabetes. Podría hacerse pruebas a una edad más joven y con más frecuencia si tiene factores de riesgo. Consulte a su médico acerca del riesgo de desarrollar diabetes y sobre un plan

para pruebas regulares.

¿Cómo me harán las pruebas para la diabetes?

La prueba, también llamada evaluación , generalmente consiste en una prueba de sangre en ayunas. Le harán la prueba en la mañana, por lo tanto no debe comer nada después de la comida de la noche del día anterior. El resultado normal de la prueba de azúcar en sangre es de menos de 110 mg por dL (miligramos por decilitro). El resultado de una prueba mayor que 125 mg por dL sugiere diabetes. Sin embargo, debe tener dos pruebas que sean superiores a 125 mg por dL, en dos días diferentes, para que le diagnostiquen diabetes. Los resultados de las pruebas de 110 mg por dL a 125 mg por dL sugieren que usted tiene un mayor riesgo de diabetes.

¿Por qué es importante el diagnóstico temprano de la diabetes?

Muchas personas tienen diabetes durante casi cinco años antes de presentar síntomas. Para ese momento, algunas personas ya tienen daño en la vista, los riñones, las encías o los nervios provocado por la diabetes. Si bien la diabetes no tiene cura, hay opciones que le permitirán mantenerse saludable y reducir el riesgo de las complicaciones. Si realiza ejercicios, cuida su alimentación, controla su peso y toma la medicina que su médico le recete, puede alcanzar una gran diferencia en la reducción o la prevención del daño que la diabetes puede causarle. Cuanto antes sepa que tiene diabetes, más rápido podrá adoptar estos importantes cambios en su estilo de vida.

Fuente: <https://netsaluti.com>