

Previnendo las complicaciones de la diabetes

Publicado el: 12-06-2018

Las complicaciones de la diabetes son problemas de salud ocasionados por la diabetes. La diabetes hace que su nivel de azúcar en la sangre sea más alto de lo normal. Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y los nervios en su cuerpo. Este daño puede ocasionar problemas en muchas áreas de su cuerpo. Las áreas principales donde puede haber problemas son los nervios y los vasos sanguíneos en los ojos, riñones, piernas y pies. Este panfleto le informará acerca de algunas de las complicaciones y de cómo prevenirlas.

Daño a los nervios

El daño a los nervios — también llamado neuropatía diabética— más comúnmente afecta los pies y las piernas pero también puede afectar otras partes del cuerpo. Este daño dificulta la tarea de los nervios para transmitir mensajes al cerebro y a otras partes del cuerpo. Puede significar que usted pierde la sensación en partes de su cuerpo o que tiene una sensación de hormigueo dolorosa. Si usted tiene daño en los nervios es posible que usted no pueda sentir una ampolla o una úlcera en su pie. La úlcera puede infectarse, y en casos graves, el pie puede tener que ser amputado, es decir cortado.

Señas de alarma de daño en los nervios

Llame a su médico si usted tiene:

- Pérdida de la sensación es decir entumecimiento
- Dolor agudo o una sensación de hormigueo
- Debilidad
- Sensación de ardor
- Los hombres no pueden lograr una erección

Problemas de los ojos

La retina es la parte del ojo que es sensible a la luz y le ayuda a ver. La diabetes puede dañar y debilitar los pequeños vasos sanguíneos en la retina. A este daño se le llama retinopatía diabética.

Cuando los vasos sanguíneos están debilitados el fluido dentro de ellos puede escaparse lo cual causa hinchazón en el ojo. La hinchazón hace que su visión sea borrosa.

Si la retinopatía empeora su ojo forma vasos sanguíneos nuevos sobre la retina. Pero estos vasos sanguíneos son frágiles y se rompen fácilmente lo cual ocasiona sangrado dentro del ojo. Puede formarse tejido cicatrizal. Esto puede hacer que la retina se desprenda de la parte de atrás del ojo y ocasionar ceguera.

Con frecuencia se puede usar cirugía con láser para tratar o para disminuir el progreso de la retinopatía, especialmente si se descubre temprano.

Señas de alarma de problemas de los ojos

Llame a su médico si usted tiene:

- Visión borrosa durante más de 2 días
- Pérdida súbita de la visión en uno o en ambos ojos
- Ve manchas negras, telarañas o luces intermitentes
- Enrojecimiento dentro del ojo
- Dolor o presión en el ojo

Daño renal

La diabetes también puede dañar los vasos sanguíneos en el riñón —esto se llama nefropatía diabética— de modo que el riñón no puede filtrar los materiales de desecho del cuerpo. Esto es menos común que las demás complicaciones. La presión sanguínea alta se asocia con la nefropatía. Si usted tiene diabetes y presión alta es importante mantenerlas ambas bajo control tanto como sea posible. Algunas personas que tienen nefropatía necesitan diálisis o trasplantes de riñón. La diálisis es un tratamiento que elimina los desechos presentes en la sangre.

La presencia de proteína en la orina usualmente es la primer señal de nefropatía. Si su médico nota señales tempranas de esto, él o ella puede ponerlo a tomar medicamento que ayuda a proteger el riñón de este tipo de daño.

¿Qué puedo hacer para prevenir o retardar las complicaciones de la diabetes?

Puesto que nadie puede predecir con seguridad quién tendrá complicaciones la mejor opción que usted tiene para prevenir problemas es mantener su nivel de azúcar en la sangre lo más cercano que pueda al nivel normal. Siga las instrucciones de su médico para controlar su nivel de azúcar en la sangre. Aquí hay algunos consejos:

- Coma una variedad de alimentos nutritivos y evite las comidas con mucha grasa y azúcar.
- Haga ejercicio regularmente
- Deje de fumar
- Visite a su médico con regularidad aun cuando se sienta bien. Su médico hará una evaluación de señales tempranas de complicaciones.
- Llame a su médico enseguida si usted tiene cualquiera de las señales de alarma anotadas en este panfleto.
- Visite a su médico —o a un oftalmólogo u optómetra— una vez al año para hacerse un examen de la retina.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>