

# ¿Qué es la diabetes y cómo puedo saber si la tengo?



CASA de SALUD

Actualizado en  
septiembre de 2021



## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que dura toda la vida y en la que el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es demasiado alto porque el cuerpo no puede producir o utilizar la insulina como debería. La insulina es una hormona que produce el cuerpo y que ayuda a convertir el azúcar de los alimentos que comes en energía. Cuando tu cuerpo no produce insulina o no utiliza la insulina como debería, queda demasiado azúcar en la sangre.

## Hay 3 tipos principales de diabetes:

### ➔ Diabetes tipo 1

Tu cuerpo no fabrica la insulina: suele empezar cuando eres un niño o un adulto joven

### ➔ Diabetes tipo 2

Tu cuerpo produce insulina, pero no la utiliza como debería: es el tipo de diabetes más común en los adultos, y cada vez hay más niños que la padecen debido al aumento de la obesidad infantil

### ➔ Diabetes gestacional

Niveles elevados de azúcar en sangre en mujeres embarazadas: suelen desaparecer al finalizar el embarazo, pero pueden aumentar las posibilidades de que la madre o el bebé padezcan diabetes de tipo 2 en el futuro

## ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Los síntomas de la diabetes incluyen:



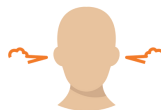
Sentir más sed o hambre de lo habitual



Orinar (hacer pis) más de lo habitual



Sentirse muy cansado



Enfadarse con facilidad



Visión borrosa



Perder peso sin intentarlo (sólo para la diabetes de tipo 1)



Si tienes alguno de estos síntomas, llama inmediatamente a Casa de Salud para programar una cita:

314-977-1250

## ¿Tengo más probabilidades de padecer diabetes de tipo 2?

Puedes tener más probabilidades de padecer diabetes de tipo 2 si:

- Tienen sobrepeso
- No mueve el cuerpo (hacer ejercicio) al menos 3 veces por semana
- Tiene un padre, hermano o hermana con diabetes
- Son latinos, negros, indios americanos, asiáticos americanos o isleños del Pacífico
- Tienen 45 años o más
- Tienen hipertensión arterial o el colesterol alto
- Ha tenido diabetes gestacional durante el embarazo o tienes síndrome de ovario poliquístico (una enfermedad con períodos menstruales irregulares, crecimiento de vello adicional y aumento de peso)

La diabetes es un gran problema en la comunidad latina:

Más de 1 de cada 10 adultos latinos tiene diabetes.

## ¿Por qué es importante detectar y tratar la diabetes a tiempo?

Cuando la diabetes no se trata, tu nivel de azúcar en sangre es demasiado alto. Un nivel alto de azúcar en sangre hace que la sangre sea más espesa y “pegajosa”, lo que puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios.

Esto puede provocar graves problemas de salud, como:

- Problemas con el corazón y los vasos sanguíneos, como el ataque al corazón y la apoplejía
- Daño renal que puede llevar a la insuficiencia renal y a la necesidad de tratamientos de diálisis
- Daños en los nervios que provocan hormigueo, entumecimiento o ardor en las piernas, las manos y los pies e infecciones en los pies
- Pérdida de visión

## ¿Cómo sabré si tengo diabetes?

Durante tus chequeos anuales de salud, tu médico puede hacerte un análisis de sangre para comprobar si tienes diabetes. Si creen que puedes tener diabetes, te harán un análisis de sangre llamado hemoglobina A1C para comprobar tus niveles de azúcar en sangre. La prueba A1C mostrará tus niveles de azúcar en sangre durante los últimos 2 ó 3 meses.

- Un resultado de 6,5% o más en dos pruebas de A1C significa que tienes diabetes.



## ¿Cómo puede ayudar Casa de Salud?



La Casa ofrece citas en persona o por telemedicina en días laborables, tardes y fines de semana

- Para concertar una cita, llama a Casa de Salud al 314-977-1250.



La Casa también puede darte recursos para aprender más.

- Para aprender sobre la diabetes, visita: [casadesaludstl.org/resources](http://casadesaludstl.org/resources)
- Para saber más sobre la diabetes, visita
  - Asociación Americana del Corazón – [heart.org](http://heart.org)
  - Mayo Clinic – [mayoclinic.org](http://mayoclinic.org)



CASA de SALUD