

Complicaciones relacionadas con la diabetes

Ocuparse de la diabetes es importante para su salud a largo plazo. Si su diabetes está bien tratada y usted cuida el estado general de su salud, puede reducir el riesgo de tener complicaciones relacionadas con la diabetes.

¿Cuáles son las complicaciones más comunes de la diabetes?

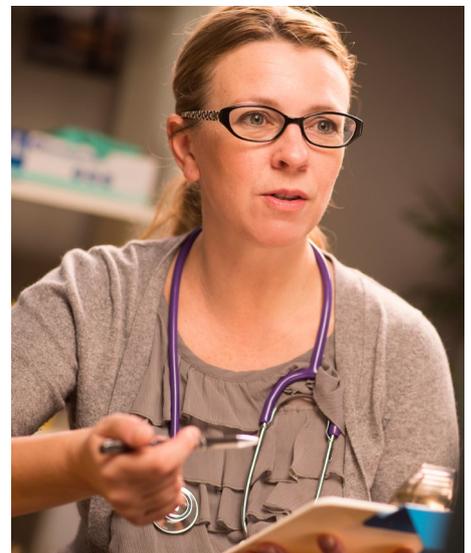
Entre las complicaciones relacionadas con la diabetes se pueden incluir los daños a:

- » los grandes vasos sanguíneos (complicaciones macrovasculares/ cardiovasculares) que pueden provocar un infarto de miocardio, un accidente cerebrovascular o problemas circulatorios en los miembros inferiores;
- » los pequeños vasos sanguíneos (complicaciones microvasculares) que pueden causar problemas en los ojos, riñones, pies y nervios;
- » otras partes del cuerpo, que incluyen la piel, los dientes y las encías.

Grandes vasos sanguíneos

En las personas con diabetes, la causa principal por la que se dañan los grandes vasos sanguíneos es la arterioesclerosis. La arterioesclerosis se produce cuando las placas (formadas por colesterol y otras grasas) se acumulan en el revestimiento de los vasos sanguíneos. Esto provoca el estrechamiento de los vasos, la reducción del flujo sanguíneo hacia los órganos y hacia otras partes del cuerpo.

Si la placa se rompe, se puede formar un coágulo de sangre que puede bloquear completamente el flujo sanguíneo hacia los órganos y hacia otras partes del cuerpo. Esto puede afectar a los vasos sanguíneos que transportan la sangre al corazón, al cerebro y a los miembros inferiores.



Corazón

- » Cuando el flujo sanguíneo se reduce, aumenta el riesgo de tener un infarto de miocardio.
- » El infarto de miocardio se produce cuando se obstruye un vaso sanguíneo del corazón y daña el músculo cardíaco.
- » Los síntomas de un infarto de miocardio pueden incluir dolor agudo en el medio del pecho o una sensación de opresión (que se puede propagar hasta el cuello o hacia el brazo izquierdo), y dificultad para respirar.
- » Es posible que algunas personas con diabetes no tengan ningún síntoma de infarto de miocardio debido a las lesiones en los nervios.

Cerebro

- » Cuando el flujo sanguíneo se reduce, aumenta el riesgo de tener un accidente cerebrovascular.
- » Un accidente cerebrovascular se puede producir cuando súbitamente se obstruye el flujo sanguíneo hacia uno de los vasos sanguíneos que van a una parte del cerebro.
- » Los síntomas de accidente cerebrovascular pueden incluir debilidad o adormecimiento en uno de los lados del cuerpo, laxitud muscular en uno de los lados de la cara o dificultad para hablar.



Miembros inferiores

- » Las piernas y los pies se pueden ver afectados cuando se reduce el flujo sanguíneo hacia los miembros inferiores. Esto se llama enfermedad vascular periférica.
- » Esto puede producir dolor, frío y cambios en la coloración en la parte inferior de las piernas y en los pies, heridas que cicatrizan lentamente, piel lustrosa en las piernas y dolor en las nalgas, muslos o pantorrillas al caminar.
- » La falta de flujo sanguíneo hacia los miembros inferiores durante un período prolongado puede producir ulceración e infección que, a su vez, puede aumentar el riesgo de amputación.

El riesgo de que se dañen los grandes vasos sanguíneos es mayor si:

- » tiene niveles altos de glucemia por encima del rango esperado;
- » tiene hipertensión arterial;
- » tiene niveles altos de grasas en sangre (colesterol o triglicéridos);
- » se encuentra por encima del rango de peso saludable o si el exceso de peso se concentra en la cintura;
- » es fumador;
- » tiene antecedentes familiares de enfermedad cardíaca.

Su médico puede verificar cuál es su nivel de riesgo de sufrir lesiones en los grandes vasos sanguíneos durante el control anual de diabetes (también conocido como su control médico anual).

Pequeños vasos sanguíneos

Tener altos niveles de glucemia durante períodos prolongados puede provocar lesiones en los pequeños vasos sanguíneos de los ojos, riñones y nervios.

Ojos

- » Con el tiempo, los pequeños vasos sanguíneos de la retina pueden dañarse y perder líquido o sangrar. A esto se lo llama retinopatía.
- » Otras enfermedades de los ojos, como cataratas y glaucoma, son más comunes en las personas con diabetes.

- » Las enfermedades de los ojos se pueden tratar con más éxito si se detectan y tratan de manera precoz.
- » Controle su visión con un especialista en optometría u oftalmólogo (especialista en ojos) por lo menos cada dos años para detectar precozmente los síntomas de lesiones.
- » Se obtienen mejores resultados cuando se realiza una detección y tratamiento precoz de los problemas en la vista.

Riñones

- » La hipertensión arterial y los altos niveles de glucemia pueden dañar los pequeños vasos sanguíneos de los riñones. Como resultado, los pequeños vasos sanguíneos no filtran la sangre adecuadamente y, en consecuencia, los riñones no funcionan como deberían. A esto se lo llama nefropatía diabética o enfermedad diabética del riñón.
- » Controle los riñones con su médico por lo menos una vez cada 12 meses. Esto incluirá un análisis de orina y de sangre como parte de su control anual de diabetes (también conocido como su control médico anual).
- » Se obtienen mejores resultados cuando se realiza una detección y tratamiento precoz de los problemas en riñones.

Nervios

- » Las lesiones en los nervios pueden ser causadas por altos niveles de glucemia, por beber grandes cantidades de alcohol y por otros trastornos.
- » Se pueden presentar lesiones en nervios, piernas, brazos y manos. A esto se lo llama neuropatía periférica. Las lesiones en los nervios pueden provocar dolor, cosquilleo o adormecimiento.
- » También pueden estar lesionados los nervios que afectan el estómago (gastroparesis), los intestinos (diarrea o estreñimiento), la vejiga o los genitales (disfunción eréctil en los hombres). A esto se lo llama neuropatía autonómica.

Otras partes del cuerpo

Dientes y encías

- » Hay un mayor riesgo de tener problemas dentales cuando los niveles de glucemia se encuentran por encima del rango esperado durante un período prolongado. Si fuma, esto aumenta el riesgo.
- » Los problemas dentales pueden incluir caries, infecciones en las encías (gingivitis) y enfermedad de las encías.
- » Las infecciones en los dientes y las encías pueden aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.
- » Los síntomas de problemas dentales incluyen sequedad en la boca y dolor, hinchazón o sangrado de las encías.
- » Es importante que se cepille los dientes dos veces por día y que se pase el hilo dental diariamente para prevenir problemas dentales. Las visitas periódicas al dentista también le ayudarán a mantener la salud bucal. Infórmele a su dentista que tiene diabetes.

Piel

- » Hay mayor riesgo de tener problemas de piel cuando los niveles de glucemia se encuentran por encima del rango esperado.
- » Los problemas de piel pueden incluir piel muy seca causada por la lesión en los pequeños vasos sanguíneos y nervios. También hay mayor riesgo de tener infecciones en la piel.
- » Se puede proteger la piel evitando irritantes tales como baños y duchas calientes, jabones perfumados y productos para la limpieza del hogar.
- » Para evitar que la piel se reseque, utilice humectantes a diario, pero no los coloque entre los dedos de los pies.
- » Trate cualquier corte en la piel rápidamente para evitar una infección.
- » Consulte a su médico si tiene problemas de piel.

Consejos para mantener una buena salud

Hay varias cosas que puede hacer (con la ayuda de su equipo especializado en diabetes) para reducir el riesgo de tener complicaciones y para mantenerse bien con la diabetes.

- » Consulte con el médico para saber si necesita controlar los niveles de glucemia en su casa. Si usted controla los niveles de glucemia, trate de mantenerlos dentro del rango esperado recomendado. Su médico o educador en materia de diabetes puede asesorarlo(a) sobre sus objetivos personales de glucemia.
- » Mantenga la presión arterial tan cerca de la normal como sea posible. El rango esperado es de 130/80 a 140/90 o menos. Si tiene una enfermedad cardíaca (cardiovascular) o renal, su médico lo asesorará con respecto al nivel de presión arterial satisfactorio para su salud personal. Pídale al médico que le controle la presión arterial cada vez que lo visita.
- » Mantenga su colesterol y triglicéridos dentro del rango esperado recomendado para las personas con diabetes. Su médico puede recetarle medicamentos que pueden ayudarlo a tratar el colesterol y otros factores de riesgo que provoquen enfermedades cardiovasculares.
- » Elija comidas saludables dentro de una gran variedad de alimentos como cereales, frutas, verduras, carnes magras, pescado y lácteos de bajo contenido graso. También es importante que limite los alimentos ricos en grasas saturadas y sal (sodio). Un especialista en nutrición lo puede ayudar a elegir las mejores comidas.
- » Haga actividad física periódicamente, dado que esto es una muy buena manera de reducir la presión arterial y sus niveles de glucemia. Intente llegar a 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Consulte con el médico antes de comenzar cualquier ejercicio o programa de actividad nuevos.

- » Si su peso está por encima de los rangos saludables, bajar tan solo un poco puede ayudarlo a reducir la presión arterial, los niveles de glucemia y el colesterol.
- » No fume. Si lo hace, trate de dejar. Si siente que no puede dejar de fumar por sus propios medios, pida ayuda. Consulte con el médico o llame a la línea para dejar de fumar Quitline al **13 78 48**.

Trate de hacer visitas periódicas a su médico y al equipo de salud para el cuidado de la diabetes y complete todas las revisiones de su control médico anual. Éstos son importantes para evaluar su salud y el riesgo de tener complicaciones relacionadas con la diabetes.

El equipo de salud para el cuidado de la diabetes puede ayudarlo a reducir el riesgo de tener complicaciones relacionadas con la diabetes.

Top tips

- Visite a su médico periódicamente para controlar la diabetes.
- Pregúntele a su médico sobre cómo otros profesionales de la salud pueden ayudarlo(a) con la diabetes.
- Visite [ndss.com.au/information-in-your-language](https://www.ndss.com.au/information-in-your-language) para leer o descargar recursos traducidos, o llame a la línea de ayuda **Helpline del NDSS** al **1800 637 700** y pida que le envíen un ejemplar.
- ¿Necesita un intérprete? Llame al Servicio de Traducción e Interpretación (Translating and Interpreting Service, TIS) al **131 450**. Diga su idioma. Espere a que lo(a) comuniquen y pida por el número **1800 637 700**.

El NDSS y usted

El NDSS ofrece una amplia gama de servicios de apoyo, información y productos subsidiados para ayudarlo(a) a tratar la diabetes, mantenerse sano(a) y vivir bien.