

# Entender la diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. Afecta al 85 o 90 % de las personas que viven con diabetes.

## ¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes es una enfermedad en la que hay demasiada glucosa (azúcar) en el torrente sanguíneo. La glucosa es una fuente importante de energía para su cuerpo. Proviene de los alimentos que contienen carbohidratos que usted come, tales como pan, pastas, arroz, cereales, frutas, verduras con almidón, leche y yogur. El cuerpo convierte los carbohidratos en glucosa y esta ingresa al torrente sanguíneo.

El páncreas genera insulina. La insulina es necesaria para que la glucosa del torrente sanguíneo entre en las células del cuerpo y la utilice como energía.

La diabetes tipo 2 aparece cuando el cuerpo resiste los efectos de la insulina y no puede producir suficiente insulina para mantener los niveles de glucemia dentro del rango esperado. Esto lleva a tener altos niveles de glucemia.

## ¿Quién corre riesgo de tener diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 generalmente aparece en los adultos, pero ahora los jóvenes, e incluso los niños, presentan este tipo de diabetes.

Los factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2 incluyen:

- » tener antecedentes familiares de diabetes tipo 2;
- » tener prediabetes;

- » estar por encima del rango de peso saludable;
- » tener un estilo de vida sedentario;
- » envejecer;
- » tener antepasados aborígenes o que eran isleños del Estrecho de Torres;
- » tener antepasados de Melanesia, Polinesia, China, Sudeste asiático, Oriente Medio o India;
- » haber tenido diabetes gestacional;
- » tener síndrome de ovarios poliquísticos;
- » tomar algunos tipos de medicamentos antipsicóticos o esteroides.

## ¿Se puede prevenir o curar la diabetes tipo 2?

Las personas que corren riesgo de tener diabetes tipo 2 pueden demorar y, en algunos casos incluso, prevenir el desarrollo de una diabetes adoptando un estilo de vida saludable. Esto incluye actividad física periódica, elegir comidas saludables y mantener un peso saludable.



No hay cura para la diabetes tipo 2, pero si está bien tratada, puede continuar llevando una vida saludable. Investigaciones recientes indican que bajar de peso y poder mantenerlo puede demorar, en algunos casos, el avance de la diabetes tipo 2.

## ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes tipo 2?

Los síntomas de la diabetes tipo 2 pueden incluir:

- » tener sed y beber más de lo habitual;
- » ir al baño (a orinar) con más frecuencia;
- » sensación de cansancio o de tener poca energía;
- » úlceras o cortes que no cicatrizan;
- » visión nublada;
- » picazón o infecciones en la piel;
- » dolor o cosquilleo en las piernas o pies.

A menudo, las personas no perciben estos síntomas, o estos pueden aparecer lentamente con el tiempo. Es posible que algunas personas no tengan ningún síntoma. En algunos casos, los primeros síntomas de diabetes pueden ser una complicación como una úlcera en el pie, un infarto de miocardio o problemas de visión.

## ¿Cómo se trata la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 se trata con comida saludable y actividad física periódica. Con el tiempo, es posible que necesite medicamentos para bajar la glucosa (comprimidos o medicamentos inyectables). A medida que la diabetes avanza, algunas personas necesitarán inyecciones de insulina para mantener los niveles de glucemia dentro del rango esperado.

Ocuparse de la diabetes es importante para la buena salud y para prevenir complicaciones relacionadas con la diabetes, tales como lesiones en los ojos, riñones, nervios y vasos sanguíneos.



## ¿Cómo se diagnostica la diabetes tipo 2?

Hay tres maneras de diagnosticar la diabetes tipo 2:

- Un análisis de glucemia (no solo un análisis con un pinchazo en el dedo) que deberá analizarse en un laboratorio de patología. Esto se puede hacer mediante un análisis en ayunas (después de no comer o beber nada durante por lo menos ocho horas) o un análisis que no requiere ayuno.
- Un análisis de tolerancia a la glucosa oral (OGTT, oral glucose tolerance test) realizado en un laboratorio de patología. Primero le realizarán un análisis de glucemia en ayunas, luego le darán una bebida azucarada y, dos horas más tarde, le harán un análisis de sangre.
- Un análisis de HbA1c que refleja el promedio del nivel de glucemia en las últimas 10 a 12 semanas. Este es también un análisis de patología, pero no es necesario estar en ayunas.

## ¿Quién puede ayudar con su diabetes?

El tratamiento de la diabetes implica un esfuerzo conjunto en el que usted, su familia, sus amigos y los profesionales de la salud se encuentran involucrados. Existen muchos profesionales de la salud diferentes que pueden ayudarlo, entre los que se incluyen:

- » su médico de cabecera;
- » un endocrinólogo (especializado en diabetes);
- » un educador acreditado en materia de diabetes o personal de enfermería especializado en diabetes;
- » un especialista en nutrición acreditado;
- » un fisiólogo del ejercicio acreditado;
- » un podólogo registrado;
- » un terapeuta, trabajador social o psicólogo.

### Consejos importantes

- Siga un plan de comidas saludables, haga actividad física con regularidad, controle los niveles de glucemia y tome los medicamentos (si es necesario) para controlar la diabetes.
- 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.
- La misma solución no le sirve a todos. Sus profesionales de la salud trabajarán con usted para ayudarlo(a) a controlar la diabetes.
- Llame a la línea de ayuda **(Helpline) del NDSS al 1800 637 700** y pida hablar con un profesional de la salud sobre cómo controlar la diabetes. ¿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.