

Diabetes tipo 2: guía rápida

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad en la que hay demasiada glucosa (azúcar) en la sangre.

¿Cómo se diagnostica la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 se diagnostica con un análisis de sangre. Hable con su médico si tiene síntomas o factores de riesgo.

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes tipo 2?

Los síntomas de la diabetes tipo 2 pueden incluir:



Tener sed y beber más.



Ir al baño (a orinar) con más frecuencia.



Sensación de cansancio o de tener poca energía.



Úlceras o heridas que no cicatrizan.



Visión borrosa.



Picazón o infecciones en la piel.



Dolor o cosquilleo en las piernas o pies.

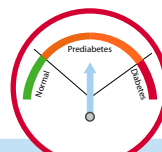
Es posible que algunas personas no tengan ningún síntoma.

¿Quién corre riesgo de tener diabetes tipo 2?

Los factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2 incluyen:



Antecedentes familiares.



Prediabetes.



Inactividad.



Envejecimiento.



Estar por encima de un peso saludable.



Síndrome de ovarios poliquísticos.



Diabetes durante el embarazo.



Algunos medicamentos antipsicóticos o esteroides.

Algunos grupos culturales tienen mayor riesgo de tener diabetes tipo 2. Entre estos se incluyen las personas con antepasados aborígenes o que eran isleños del Estrecho de Torres, así como también con ascendencia del sudeste asiático, la India, Oriente Medio, África del Norte, islas del Pacífico y Europa del sur.

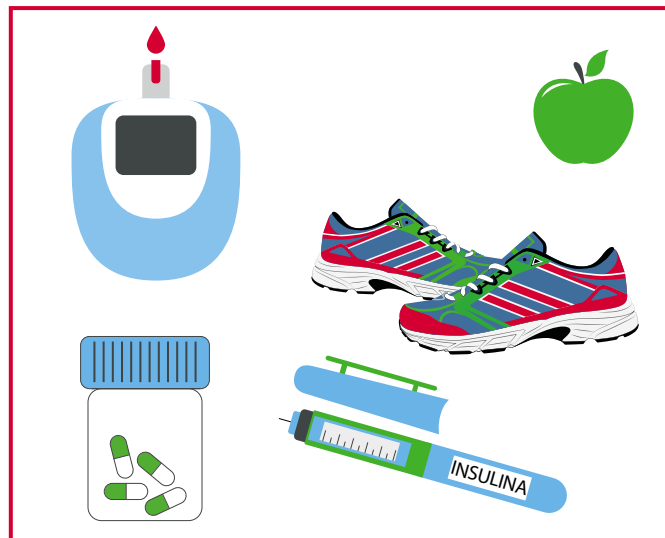
¿Cómo se trata la diabetes tipo 2?

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.

Estos elementos son importantes para la buena salud y para reducir el riesgo de tener complicaciones relacionadas con la diabetes, tales como un ataque cardíaco, lesiones en los ojos, riñones, nervios o pies.



¿Quién puede ayudar con su diabetes?

El tratamiento de la diabetes implica un esfuerzo conjunto de usted, su familia, sus amigos y los profesionales de la salud.

Los profesionales de la salud que pueden ayudarlo(a) incluyen:

- » médico de cabecera;
- » personal de enfermería;
- » educador acreditado en materia de diabetes;
- » endocrinólogo (doctor especializado en diabetes);
- » especialista en nutrición acreditado;
- » fisiólogo del ejercicio acreditado;
- » podólogo registrado;
- » dentista;
- » especialista en optometría/oftalmólogo;
- » farmacéutico;
- » terapeuta, trabajador social o psicólogo.

Recursos

Si desea más consejos para tratar la diabetes, visite ndss.com.au/spanish.

El NDSS y usted

Se encuentra disponible una amplia gama de servicios y de apoyo a través del NDSS para ayudarlo(a) a manejar su diabetes. Esto incluye información sobre el tratamiento de la diabetes mediante la línea de ayuda y el sitio web del NDSS. Los productos, servicios y programas de educación disponibles pueden ayudarlo(a) a mantenerse informado de su diabetes.