National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

# Diabetes tipo 2: guía rápida

## ¿Qué es la diabetes tipo 2?

- La diabetes tipo 2 es una condición que provoca niveles elevados de glucosa (azúcar) en sangre.
- Cuando usted come, su cuerpo transforma los hidratos de carbono de los alimentos en glucosa, que entra en la sangre.
- El cuerpo produce insulina para ayudar a que la glucosa pase de la sangre a las células como fuente de energía.
- En la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa de manera adecuada.
- Esto significa que la glucosa permanece en la sangre, lo que produce niveles altos de glucosa en sangre.

## Síntomas de la diabetes tipo 2

Sentir sed o necesidad de beber más a menudo

Necesidad de orinar con más frecuencia

Cansancio

Visión borrosa

Heridas o cortes que tardan en curarse

Tener infecciones o enfermedades con más frecuencia

Los síntomas de la diabetes se deben a niveles altos de glucosa en la sangre. Si nota alguno de estos síntomas, consulte con su médico, incluso si ya le han diagnosticado diabetes tipo 2.

**NDSS Helpline (Línea de Ayuda del NDSS) 1800 637 700**
**ndss.com.au**

Version 1.0.0, 1 May 2026. 001513-NDSS_S
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

## Cuide su diabetes le ayuda a mantenerte saludable.

Su médico o especialista en diabetes elaborará junto a usted un plan para el cuidado de su diabetes. Su plan puede incluir:

**Alimentación saludable**
Nutre su cuerpo y ayuda a mantener sus niveles de glucosa en sangre dentro de un rango saludable.

**Actividad física**
Usa la glucosa como fuente de energía y ayuda a que la insulina actúe mejor.

**Controles de glucosa en sangre**
Le muestran cómo la alimentación y la actividad física influyen en sus niveles de glucosa en sangre.

**Insulina y otros medicamentos**
Ayudan a reducir los niveles de glucosa en sangre para mantenerlos dentro de un rango saludable.

**Controles de salud para personas con diabetes**
Los controles periódicos de sus ojos, riñones, corazón, pies y nervios ayudan a detectar y tratar cualquier problema a tiempo.

**Control de su peso**
Ayuda a que la insulina actúe mejor, reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y mejora la energía y el estado de ánimo.

**No fumar**
Dejar de fumar mejora su salud de inmediato y reduce en gran medida el riesgo de problemas relacionados con la diabetes.

## Cuándo consultar con su médico

- Si nota síntomas de diabetes.
- Si le toca hacerse sus controles periódicos de salud relacionados con la diabetes.
- Si se siente preocupado, abrumado o tiene preguntas sobre su diabetes o medicamentos.

## El NDSS y usted

Para acceder a más recursos (incluidos en su idioma), visite **ndss.com.au o llame a la** Línea de asistencia del NDSS al **1800 637 700**.

Nota: Esta información es solo una guía. No debería sustituir los consejos médicos individualizados. Si tiene alguna preocupación acerca de su salud o preguntas adicionales, puede ponerse en contacto con su profesional de la salud.



Version 1.0.0, 1 May 2026. 001513-NDSS_S
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.