

VIVIENDO CON DIABETES TIPO 2



¿SABÍA USTED?

Puede controlar su diabetes manteniendo el nivel de azúcar en la sangre a niveles normales a través de la dieta, el ejercicio o el uso de insulina o medicamentos para la diabetes según lo prescriba su proveedor de atención médica.

La FDA alienta la participación diversa en los estudios clínicos.

Si cree que un estudio clínico puede ser adecuado para usted, hable con su proveedor de atención médica.

También puede buscar estudios clínicos en su área en www.clinicaltrials.gov.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- www.fda.gov/healthequity
- healthequity@fda.hhs.gov
- 1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332)
- @FDAHealthEquity

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que se produce cuando el cuerpo no produce o no utiliza bien la insulina. La insulina, una hormona producida por el páncreas, ayuda a que la glucosa (el azúcar) de los alimentos que ingiere llegue a las células para utilizarla como energía. Sin insulina, la glucosa se queda en la sangre (nivel alto de azúcar) y no llega a las células. Con el tiempo, la diabetes no controlada puede provocar otros problemas de salud graves, como enfermedades del corazón, del riñón y pérdida de visión.



SUS NIVELES DE A1C

La prueba de A1C mide los niveles promedio de azúcar en sangre durante los últimos 3 meses. Para la mayoría de las personas con diabetes, lo ideal es un resultado del 7% o menos. Los niveles de A1C más elevados aumentan su riesgo de complicaciones por la diabetes.

Compruebe sus niveles de A1C haciéndose la prueba al menos dos veces al año, y más a menudo si su medicamento cambia o si tiene otras condiciones de salud.

Diagnóstico	Nivel de A1C
Normal	Menos de 5.7%
Prediabetes	de 5.7% a 6.4%
Diabetes	6.5% o más alto

¿Cómo se trata la diabetes tipo 2?

El objetivo del tratamiento de la diabetes es mantener el azúcar en sangre a niveles normales. Su médico determinará su objetivo de azúcar en sangre, el intervalo que debe intentar mantener con la mayor frecuencia posible y la frecuencia con la que debe comprobar su azúcar en sangre utilizando un medidor de azúcar en sangre (glucómetro) o un monitor continuo de glucosa (MCG).

Un medidor de azúcar en sangre requiere que se coloque una gota de sangre, normalmente de la yema del dedo, en el medidor en una tira reactiva desechable para obtener una lectura. Un MCG utiliza un sensor de glucosa insertado bajo la piel para medir los niveles de azúcar cada pocos minutos.



Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su enfermedad eligiendo alimentos saludables y siendo más activas físicamente.

- **Elija alimentos saludables.** Lo más importante para controlar el nivel de azúcar en sangre es comer alimentos saludables en las cantidades adecuadas y en los momentos adecuados. Trabaje con un nutricionista o educador en diabetes para crear un plan de alimentación saludable.
- **Sea más activo físicamente.** La actividad física ayuda al organismo a utilizar la insulina de forma eficaz y a controlar mejor los niveles de azúcar en sangre. También reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y daños a los nervios.



Muchas personas con diabetes tipo 2 pueden necesitar tomar medicamentos para la diabetes. Estos pueden incluir píldoras, insulina u otros medicamentos inyectables.

Si cambios en el estilo de vida no son suficientes para controlar su peso, la cirugía bariátrica es una opción que puede ayudarle a perder peso y controlar sus niveles de glucosa en sangre.

LA DIABETES Y LA SALUD RENAL

Tener diabetes aumenta el riesgo de padecer una enfermedad renal (nefropatía). Mantenga sus riñones sanos:

- Controlando su azúcar en sangre
- Comiendo de forma saludable
- Siendo más activo físicamente
- Controlando su presión arterial
- No fumando

