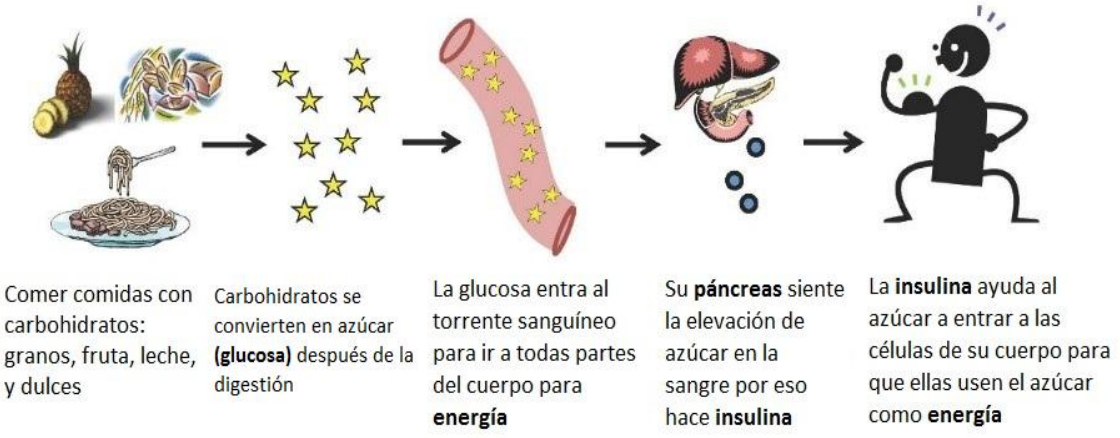
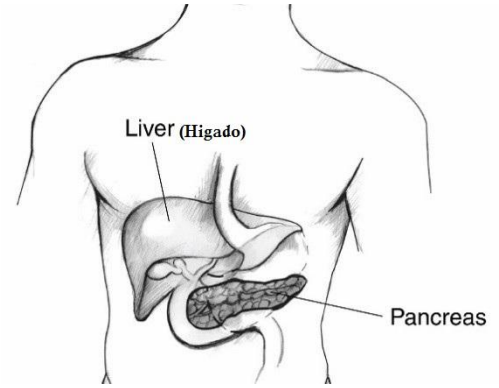
Boulder Community Health

PATIENT EDUCATION

Diabetes y Prediabetes

Más de 38 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes. Es importante saber que usted no está solo. En BCH, estamos comprometidos a ayudarle aprender más sobre su enfermedad y como cuidarse. Esta hoja informativa le ayudará entender cómo funciona el cuerpo normalmente y como es distinto con diabetes.

Información para el Paciente	
Proceso normal de convertir alimentos en energía	• Las células del cuerpo necesitan energía para trabajar. Cuando usted come, algunos de los alimentos se convierten en azúcar (llamado también glucosa) lo cual proporciona energía a su cuerpo. • Su sangre transporta el azúcar a las células del cuerpo, pero cuando llegan necesitan ayuda para entrar a las células. Aquí es donde la insulina entra en función. • La insulina es una hormona que se produce en el páncreas por células beta. Su páncreas en un órgano situado detrás del estómago. • La insulina ayuda mover el azúcar de su sangre a las células del cuerpo para energía. • Después de comer, el páncreas suelta la cantidad apropiada de insulina para mover la azúcar adentro de las células. • Su hígado almacena azúcar adicional. Si usted pasa mucho tiempo sin comer, su hígado libera azúcar a la sangre para que las células del cuerpo puedan seguir con la energía necesaria hasta que usted coma.  (Image: KU Medical Center, University of Kansas, 2013)

Qué sucede cuando tiene diabetes	• Diabetes es una condición en donde su cuerpo tiene problemas en como usa la comida y azúcar para energía. Por resultado, su nivel de azúcar en la sangre es demasiada alta. • Cuando tiene diabetes su páncreas no produce suficiente, o a veces nada de, insulina. También puede ser que en el caso que, si produzca insulina, la insulina que se produce no funciona correctamente. • Esto significa que el nivel de azúcar en la sangre permanecerá elevado porque el azúcar no puede entrar a sus células y sus células no tienen la energía necesaria para funcionar correctamente. • Cuando hay demasiada azúcar en su sangre, con el tiempo puede dañar sus ojos, riñones, corazón y nervios.  (Image: NIH, n.d.)
Tipos de diabetes	**Diabetes tipo 1:** • La diabetes tipo 1 es una enfermedad del sistema autoinmune. Por razones que no comprendemos completamente, su sistema ataca las células beta en el páncreas para que no produzcan suficiente insulina. • La mayoría del tiempo, este tipo de diabetes afecta a menores y jóvenes (por esta razón se le llamaba diabetes juvenil), pero puede afectar personas de cualquier edad. • Una persona que padece de diabetes tipo 1 debe administrarse insulina durante todo el día para mantenerse vivo. La mayoría de las personas usan una bomba de insulina para poder hacer esto. • Diabetes tipo 1 representa el 5-10% de las personas diagnosticadas con diabetes. **Diabetes Tipo 2:** • La insulina que produce su cuerpo no funciona bien o es insuficiente. Este es el tipo de diabetes que el 90% de las personas con diabetes tienen. • Diabetes tipo 2 es una enfermedad progresiva ya que su páncreas lentamente deja de producir suficiente insulina. Puede tomar muchos años. • Este tipo de diabetes típicamente ocurre después de la edad de 30 – 40, pero puede afectar antes, especialmente si tiene factores de riesgo. • Los factores de riesgo para padecer de diabetes tipo 2 son: ➢ Un historial familiar de diabetes ➢ No hacer bastante ejercicio ➢ Estar sobrepeso

Este material tiene el propósito de solamente ser informativo. No debe reemplazar los consejos o consulta de un médico o profesional de salud médica. BCH se esfuerza para proporcionar información correcta y a tiempo, pero no hace ninguna garantía a este respecto. Usted debe consultar con y depender en los consejos de su médico o profesional de salud médica. Last reviewed: 02/2025

- Tener diabetes gestacional mientras esté embarazada.
- Ser Afroamericano, Asiático-Americano, Hispano/Latino, Indígena nativo de EEUU, Isleño del Pacifico

Diabetes Gestacional

- Este tipo de diabetes eleva los niveles de azúcar en la sangre durante el embarazo, pero por lo general regresan a su normalidad después del parto.
- Las mujeres quien padecen de este tipo de diabetes tienen mayor riesgo de padecer de diabetes tipo 2 más adelante en su vida.

Prediabetes:

- Esto sucede cuando tiene los niveles de azúcar en la sangre más alto que lo normal pero no tan elevado como para ser diagnosticado con diabetes tipo 2.
- Su páncreas sigue haciendo insulina, pero las células de su cuerpo no pueden usarlo apropiadamente.
- Si usted ha sido diagnosticado con prediabetes, todavía hay cosas que puede hacer para prevenir tener diabetes tipo 2, como cambios en su dieta y hacer más ejercicio físico.

Cómo se diagnostica la diabetes

- La diabetes se diagnostica según su nivel de azúcar en la sangre. Si no presenta síntomas de diabetes obvias, entonces su nivel de azúcar en la sangre será examinado por segunda vez para confirmar la diagnosis.
- Su médico estará buscando estos niveles para hacer el diagnóstico:

	No Diabético	Prediabetes	Diabetes
Antes de comer (en ayunas)	Menos de 100 mg/dL (normal)	100-125 mg/dL	126 mg/dL o más
Al azar	Menos de 140 mg/dL	140-199 mg/dL	200 mg/dL o más
A1C	Menos de 5.7 %	5.7 – 6.4 %	6.5 % o más

- Para el primer examen, usted no debe comer o tomar nada durante la noche (esto se llama estar en ayuno), y luego ir en la mañana para un análisis de sangre.
- El segundo examen no depende de cuando haya comido y se puede hacer al azar a cualquier hora del día.
- El estudio A1C examina el nivel promedio de azúcar en su sangre por los últimos 2 – 3 meses, así que no se requiere estar en ayunas. El estudio se puede hacer a cualquier hora del día.

Nivel de azúcar alto

- Sin insulina, el azúcar en su cuerpo se acumula. Esto también se llama hiperglicemia.
- Su cuerpo puede deshacerse de una parte del exceso de azúcar por la orina, entonces es posible que esté orinando mucho. Esta orina adicional le puede causar sed todo el tiempo.

Este material tiene el propósito de solamente ser informativo. No debe reemplazar los consejos o consulta de un médico o profesional de salud médica. BCH se esfuerza para proporcionar información correcta y a tiempo, pero no hace ninguna garantía a este respecto. Usted debe consultar con y depender en los consejos de su médico o profesional de salud médica. Last reviewed: 02/2025

<table>
<tr><td></td><td>

Dado que sus células no están recibiendo azúcar como energía, su cuerpo comienza a convertir la grasa en reserva como energía.
Por esta razón usted notará una pérdida de peso, aunque usted siempre tenga hambre y coma.
Quemar mucha grasa causará una acumulación de ácidos en su cuerpo, llamados cetonas.
Si estos ácidos siguen acumulándose, pueden causar algo llamado cetoacidosis diabética (CAD) cual puede ser mortal si no es tratado inmediatamente.

Señales y síntomas de niveles altos de azúcar en la sangre (hiperglicemia) incluyen:

Cansancio
Sentir sed y hambre
Pérdida de peso
Vista borrosa
Sanar lento
Problemas sexuales
Adormecimiento o hormigueo en los pies o las manos

</td></tr>
<tr><td>Tengo diabetes; ahora que</td><td>

Vivir con diabetes no es fácil. Las decisiones que usted toma cada día afectan el nivel de azúcar en su sangre y esos niveles afectarán su salud en el futuro.
Es importante que usted trabaje con su proveedor de atención médica y educador de diabetes para manejar su diabetes.
Necesitará elegir alimentos saludables, hacer ejercicio, revisar su nivel de azúcar en la sangre, y tomar medicamento si fuese necesario.
Todas las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina. La mayoría de la gente con diabetes tipo 2 necesitará algún tipo de medicamento para mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango adecuado, aunque no sea insulina. Ya que la diabetes tipo 2 es progresivo, su necesidad para medicamentos podría cambiar con el tiempo. Es importante que usted vigile su nivel de azúcar en la sangre detalladamente para estar pendiente de algún cambio.
Si ya tiene diabetes, las siguientes cifras son metas para mantener el nivel de azúcar en la sangre.

<table>
<tr><th></th><th>Nivel meta de azúcar en la sangre</th></tr>
<tr><td>Antes de comidas (en ayunas)</td><td>70 – 130 mg/dL</td></tr>
<tr><td>1-2 después de comidas</td><td>Menos de 180 mg/dL</td></tr>
<tr><td>A1C</td><td>A1C menos de 7%</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

Para más información sobre diabetes, por favor contacte a su proveedor de atención médica o educador de diabetes.

Este material tiene el propósito de solamente ser informativo. No debe reemplazar los consejos o consulta de un médico o profesional de salud médica. BCH se esfuerza para proporcionar información correcta y a tiempo, pero no hace ninguna garantía a este respecto. Usted debe consultar con y depender en los consejos de su médico o profesional de salud médica. Last reviewed: 02/2025