

¿DIABETES TIPO 1 O 2?

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, BSHE, MS

La diabetes es una condición crónica que se produce cuando el páncreas no produce insulina o la que produce el cuerpo no la puede utilizar adecuadamente. La insulina se encarga de convertir la glucosa (el azúcar que adquirimos de los alimentos) en energía. Sin insulina, aumentan los niveles de azúcar en la sangre desarrollando diabetes.

■ La diabetes tipo 1

Generalmente es diagnosticada en niños, adolescentes y adultos jóvenes. Sin embargo, puede presentarse a cualquier edad. Se caracteriza por muy poca o ninguna producción de insulina. Los síntomas más frecuentes son: constante necesidad de orinar, sed inusual, hambre extrema, pérdida inusual de peso y fatiga e irritabilidad extremas.

■ La diabetes tipo 2 (es la más común)

En este caso el cuerpo no produce suficiente insulina o las células no hacen uso de ésta. Puede presentar cualquiera de los síntomas de la diabetes tipo 1, además de, visión borrosa, cortaduras/moretos que tardan en sanar, hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies e infecciones recurrentes de la piel, encías o vejiga.

Si tienes uno o más de los síntomas de la diabetes tipo 1 o tipo 2, consulta con tu médico de inmediato. La detección temprana y el tratamiento de los síntomas pueden disminuir la posibilidad de desarrollar las complicaciones de la diabetes.

Practicar estilos de vida saludables te ayudará a mantener en control la diabetes. Considera incluir alguno de estos en tu diario vivir.

- 1 Realiza actividad física 30 minutos diarios, por lo menos 5 días a la semana.
- 2 Aumenta el consumo de fibra y vegetales frescos en tu alimentación diaria.
- 3 Revisa tus niveles de azúcar en sangre 3-4 veces al día, o según lo recomiende tu médico.
- 4 Elimina el tabaco y el alcohol.
- 5 Revisa tus niveles de azúcar en sangre 3-4 veces al día, o según lo recomiende tu médico.
- 6 Visita regularmente a tu médico.

Está en tus manos controlar la diabetes y reducir el riesgo de las complicaciones. Si tienes alguna duda, consulta con tu médico.