

La diabetes y tu salud

Convivir con la diabetes en la tercera edad



La diabetes y el adulto mayor

Los adultos mayores presentan un riesgo más elevado de padecer diabetes, especialmente la diabetes tipo 2. Comprender los efectos de la diabetes en el cuerpo puede ayudar a prevenir que surjan problemas de salud adicionales. Por ejemplo:

- Señales de un nivel bajo de azúcar en la sangre
- Problemas de salud que pueden estar relacionados con la diabetes

Controlar tu diabetes puede parecer agobiante, pero mediante el trabajo en conjunto con tus profesionales de la salud, puedes prevenir algunos problemas de salud.



Identificar la hipoglucemia

La hipoglucemia, o nivel bajo de azúcar en la sangre, ocurre cuando tu nivel de azúcar en la sangre disminuye demasiado. Por lo general, es necesario tomar alguna medida para que el nivel de azúcar en la sangre vuelva a estar en 70 mg/dl. Puede suceder con más frecuencia en los adultos mayores a causa de varios motivos, como el tomar ciertos medicamentos, los efectos secundarios de medicamentos, el ejercicio no planificado o los hábitos alimenticios deficientes.

Las señales de un nivel bajo de azúcar en la sangre en los adultos mayores pueden ser distintas a las que se manifiestan en las personas más jóvenes. A menudo, es posible que se pasen por alto o que se atribuyan a otro motivo. Es por ello que es importante saber a qué señales hay que estar atento, así como comprender cuáles son los síntomas que tú presentas durante un evento hipoglucémico y cómo se sienten en tu cuerpo. Consulta a tu profesional de la salud sobre otras señales de un nivel bajo de azúcar en la sangre.

A continuación, se indican algunas señales de un nivel bajo de azúcar en la sangre:

Sensación de temblores	Mareos
Sudores	Hambre
Dolor de cabeza	Confusión



Consulta a tu profesional de la salud acerca de la hipoglucemia y las medidas que puedes tomar para tratarla.

Otras preocupaciones en los adultos mayores

El tomar una gran cantidad de medicamentos aumenta las posibilidades de que se produzcan efectos secundarios. Algunos medicamentos pueden afectar el funcionamiento de otros medicamentos.

A continuación, se presentan algunas medidas que puedes tomar para evitar los problemas con tus medicamentos:

- Mantén un registro de tus medicamentos y ten claro para qué sirve cada uno.
- Infórmales a todos tus profesionales de la salud de todos los medicamentos que tomas.
- Consulta a tus profesionales de la salud sobre maneras de controlar los efectos secundarios.

Las personas que padecen diabetes pueden tener un riesgo más elevado de sufrir depresión.

La depresión puede ser difícil de detectar, sobre todo en los adultos mayores. Las siguientes son algunas señales de depresión que se manifiestan en los adultos mayores:

- Cambios en la memoria
- Dolores inusuales
- Cambios en el sueño o la alimentación

La pérdida del control de la vejiga (también conocida como incontinencia urinaria) es común que se presente en los adultos mayores con diabetes, particularmente en las mujeres.

El dolor de origen neural es un problema que puede surgir debido al daño en los nervios (denominado neuropatía). Este daño se produce a causa de períodos prolongados de niveles altos de azúcar en la sangre.



Habla con tu profesional de la salud

Es importante que seas abierto y honesto con tu profesional de la salud. Para tu próxima cita médica, trae una lista de las preguntas que puedas tener, por ejemplo:

- ¿A qué otros problemas de salud debo estar atento?
- ¿Qué puedo hacer para prevenir los problemas relacionados con la diabetes?
- ¿De qué problemas en los pies debería estar pendiente?
¿Puede examinar mis pies hoy?
- ¿Cuáles fueron los resultados de mi último examen oftalmológico (o de cualquier otro examen médico reciente)?

Puedes encontrar más información en la tabla de la página 4 y hacer una lista de tus preguntas en la página 5.



La diabetes y tu cuerpo

La diabetes puede afectar más que solo los niveles de azúcar en la sangre. También aumenta las posibilidades de que surjan problemas de salud relacionados con otras partes del cuerpo. Puede resultar incómodo pensar en estas afecciones de salud. Puedes tomar medidas para mantenerte saludable si conoces las señales y los síntomas a los que debes estar atento. La diabetes puede aumentar las posibilidades de padecer otras enfermedades, pero no todas las personas con diabetes presentan las afecciones de salud que se indican a continuación:

Parte del cuerpo	Problema de salud
 Cerebro	Problemas en la memoria o de la actividad mental
 Ojos	Ceguera, opacidad de la córnea (cataratas), aumento de la presión en los ojos (glaucoma) y otros problemas oculares
 Oídos	Sordera parcial y otros problemas auditivos
 Boca	Periodontitis y otros problemas bucales
 Corazón	Cardiopatía, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular
 Riñones	Nefropatía que puede causar daño o insuficiencia con el tiempo
 Pies	Infecciones en los pies, disminución de la sensación, amputación y otros problemas en los pies
 Nervios	Neuropatía que puede producir entumecimiento o pérdida de la sensación en las manos o en los pies y problemas sexuales en los hombres

Registro de seguimiento de tu salud

La siguiente tabla puede ayudarte a realizar un seguimiento de cualquier problema de salud que puedas tener. Hay filas adicionales al final de la tabla para que agregues cualquier otra preocupación que tengas con respecto a tu salud. Pide a un familiar o cuidador que te ayude. Comparte la información a continuación con tu profesional de la salud en tu próxima consulta.

Problema de salud	Fecha de la 1. ^a observación	Síntomas	¿Cómo te hace sentir? (Calificar del 1 "No me siento mal" al 5 "Me siento pésimo")	Nivel de azúcar en la sangre	Notas o inquietudes
Ejemplo: Nivel bajo de azúcar en la sangre	4 de mayo	Suelo sentir temblores a media tarde	3	60 mg/dl	Me siento mejor después de comer algunas galletas saladas, pero necesito ser más regular con mis comidas
Visión borrosa					
Entumecimiento en las manos o en los pies					
Caídas más frecuentes					
Problemas auditivos					
Dificultad para recordar las cosas					
Problemas dentales					

Puedes prevenir algunos de estos problemas de salud con las siguientes acciones:



- Controlar tu estado de salud de acuerdo con lo que te indicó tu médico o profesional de la salud.
- Tomar tus medicamentos según lo que te recomiende tu equipo de atención médica.
- Perder peso y llevar un estilo de vida saludable.
- Acudir a consultas regularmente con tu profesional de la salud.



Obtén más información sobre la diabetes y el envejecimiento

Revisa las páginas de estas organizaciones para obtener más información sobre la diabetes y el envejecimiento:

Asociación Estadounidense de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés):

www.diabetes.org

Recursos de la ADA sobre la diabetes para adultos mayores:

www.diabetes.org/older-adults
1-800-DIABETES (800-342-2383)

Envejecimiento Saludable:

www.healthinaging.org
212-308-1414