

Cómo la diabetes puede afectar a tu organismo



La diabetes puede afectar muchas partes de tu cuerpo. **Cuando el nivel de azúcar en la sangre se mantiene elevado, los ojos, el corazón, los riñones y los nervios pueden ser dañados.** Si te cuidas adecuadamente hoy, podrías evitar problemas en el futuro.

Problemas cardíacos

Tener un nivel alto de azúcar en la sangre podría dañar tu corazón y tus vasos sanguíneos. Esto también podría aumentar tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Problemas renales

Cuando tu nivel de azúcar en la sangre o tu presión arterial están elevados, se podrían producir daños renales. Con el tiempo, esto podría provocar que tus riñones dejen de funcionar correctamente. Algunas personas que sufren de problemas renales podrían necesitar un tratamiento llamado **diálisis** para realizar parte de las funciones que sus riñones solían realizar. Otras personas podrían necesitar un riñón nuevo.

Problemas oculares

Tener niveles de azúcar en la sangre y de presión arterial elevados podría provocar daños en los vasos sanguíneos de la retina (la parte posterior del ojo). También es conocido como **retinopatía**. Con el tiempo, los problemas oculares pueden dificultar la visión o incluso causar ceguera.

Problemas en los pies

La diabetes podría dañar los nervios de los pies, lo cual causa una afección llamada **neuropatía diabética**. Esto puede generar una sensación de adormecimiento u hormigueo. También puede afectar las sensaciones de calor, frío o dolor.

El daño en los nervios puede causar que el flujo sanguíneo hacia los pies sea insuficiente. Esto dificulta la cicatrización de cortadas o llagas y, por lo tanto, es posible que se acabe requiriendo una amputación.

Su profesional de la salud debe examinar sus pies en cada consulta.

Problemas bucales

Tener un nivel elevado de azúcar en la sangre puede causar infecciones en la boca, lo que podría causar dolor y pérdida dental. Las infecciones bucales también pueden impedir que tu nivel de azúcar en la sangre se mantenga bajo.

Prevención de problemas de salud causados por la diabetes

Controlar tu diabetes te puede ayudar a prevenir problemas de salud asociados a esta enfermedad. La siguiente tabla te puede ayudar a seguir los pasos que tu profesional de la salud podría recomendar.



Lleva esta tabla a tu próxima consulta. Pídele a tu profesional de la salud que la complete contigo.

Pasos que puedo seguir	¿Con qué frecuencia debo hacer esto?	¿Cuál es mi meta?
Ejemplo: Revisar mis niveles de azúcar en la sangre en casa	Ejemplo: <i>Revisar mis niveles de azúcar en la sangre todas las mañanas o tan a menudo como sugiera mi médico</i>	Ejemplo: <i>Tener entre 80 y 130 mg/dl antes de las comidas (o lo que mi médico recomiende)</i>
Revisar mis niveles de azúcar en la sangre en casa		
Revisar mis pies en busca de llagas, cortadas o ampollas que no cicatrizan		
Revisar mi presión arterial		
Revisar mi boca a fin de detectar signos de problemas. Acudir a mi dentista para que revise mi boca y, si es necesario, me realice una limpieza		
Hacer que me revisen mis niveles de A1c y de lípidos en la sangre (colesterol y triglicéridos)		
Someterme a exámenes de sangre y orina para detectar enfermedades renales		
Someterme a un examen ocular integral		

Para obtener más información sobre los problemas de salud relacionados con la diabetes, visite el sitio web de la Asociación Americana de la Diabetes en www.diabetes.org o llame al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383).