

¿Qué es la Diabetes Tipo 2?

Diabetes tipo 2 significa que el nivel de glucosa, una forma de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, y corre el riesgo de muchos problemas serios de salud.

La Diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes y normalmente ocurre en adultos después de los 40 años. Sin embargo, debido a estilos de vida no saludables, como inactividad y malas opciones de alimentos, puede hacer que la diabetes tipo 2 suceda a cualquier edad. El sobrepeso aumenta su riesgo.

La Diabetes tipo 2 es cuando su cuerpo se ha vuelto resistente a la hormona llamada insulina, esto significa que las células en su cuerpo ya no responden fácilmente a la insulina.

Debido a esto, necesita más insulina para hacer el trabajo necesario. Al principio, el cuerpo responde produciendo más insulina, pero con el tiempo, su cuerpo ya no produce suficiente insulina para ayudar. La insulina es importante porque funciona como una llave que abre las células. Con la ayuda de la insulina, su cuerpo puede mover la glucosa, o azúcar, de la circulación de sangre hacia adentro de las células donde se puede usar como energía en ese momento, o la almacena para usarla más tarde.

Pero cuando uno tiene diabetes tipo 2, la glucosa no puede penetrar en las células para poder ser usada. Como no tiene ningún lugar a donde ir, permanece en la circulación de sangre, viajando por todo su cuerpo y provocando problemas en su camino.

Sin embargo, es posible que el daño a largo plazo de su cuerpo, incluyendo su corazón, ya esté empezando. Está aumentando su riesgo de un ataque al corazón, un ataque cerebral, problemas de circulación, enfermedades renales, de los ojos, y de los nervios y amputaciones.

Puede provocar temor y confusión un diagnóstico de diabetes tipo 2. Ésta puede afectar muchas partes de su cuerpo y causar que se sienta abrumado.

Pero puede tomar el control y ayudar a reducir el riesgo de complicaciones si mantiene su nivel de glucosa en un rango saludable y así reducir la resistencia a la insulina.

Su equipo de diabetes está disponible para ayudarlo desde el primer paso. Es posible que los miembros de su equipo incluyan a un doctor, una enfermera, un dietista profesional, un especialista en ejercicio, un farmacéutico, un podiatra, oftalmólogo, trabajador social y consejero o psicólogo - y que todos ellos sean educadores certificados en la diabetes, o ECDs.

Junto con usted, van a decidir cuál rango de glucosa es adecuado para usted, basados en su salud, edad, nivel de actividad y otros factores. Esta es su meta cuando se revisa la glucosa en casa.

También va a establecer una meta para su A1C. Cuando se hace los análisis de sangre en el laboratorio, su nivel de A1C le informa a su profesional médico si su nivel de glucosa ha sido controlado bien durante los últimos dos meses.

Una vez que sepa sus resultados y haya establecido sus metas, puede seguir pasos para lograr que su nivel de glucosa esté en un nivel saludable y mantenerlo ahí.

Usted puede desarrollar Diabetes tipo 2 por varias razones. Historial familia, edad y hasta su etnicidad juegan un papel.

¿Qué es la Diabetes Tipo 2?

Pero el sobrepeso es clave. Entre más grasa tenga, especialmente alrededor de su abdomen o área del estómago, más resistentes se vuelven las células a la insulina.

Con la ayuda de su equipo para la diabetes, va a poder empezar a hacer cambios de estilo de vida para bajar de peso. Empezar por la elección de alimentos saludables.

El ejercicio diario va a ayudarlo a bajar de peso.

La mayor mejoría en los niveles de glucosa en la sangre, vienen de una pérdida del 5 al 7% de peso, de manera que esta es una buena meta para empezar.

Trabaje con su profesional médico para controlar su nivel de glucosa y tome cualquier medicina recetada para que controlen sus niveles aún más.

La diabetes tipo 2 quiere decir que tiene demasiada glucosa, una forma de azúcar, en la sangre. Si no hace los cambios necesarios ahora, la glucosa adicional que tiene en la sangre, va a continuar dañando su cuerpo y va a desarrollar problemas serios de salud.

Tome el control ahora. Trabaje con su equipo de diabetes para alcanzar sus metas de niveles de glucosa y mejorar su estado general de salud hoy y en el futuro.