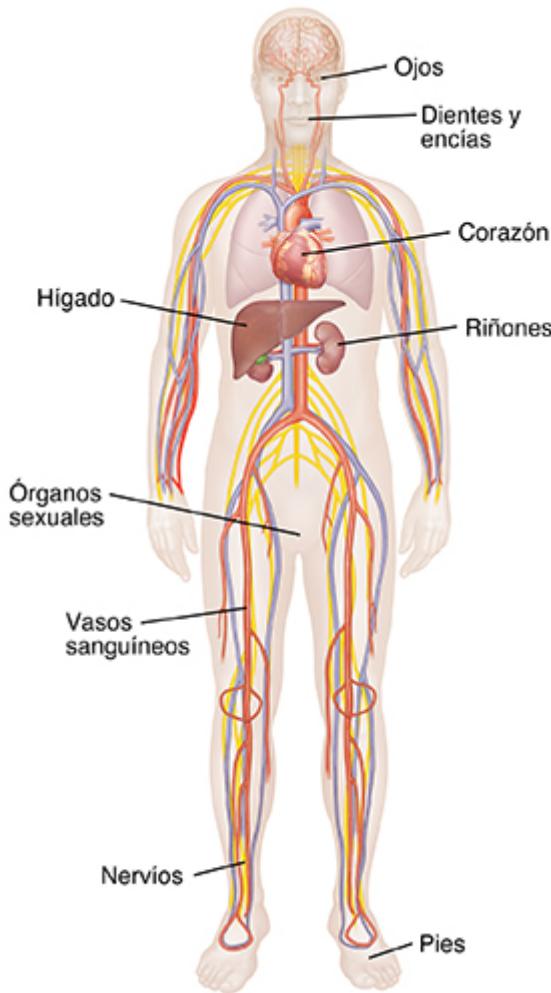


# Complicaciones de la diabetes a largo plazo

Con el tiempo, la diabetes puede causar problemas de salud en todo el cuerpo. Estos problemas se llaman complicaciones de la diabetes. Es más probable que ocurran si a menudo el nivel de azúcar en la sangre sobrepasa los límites adecuados. También pueden ocurrir si la diabetes no está bien controlada. Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos. Es importante mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites apropiados para usted. Así se puede prevenir o demorar la aparición de estas complicaciones.



## Posibles complicaciones

La diabetes puede causar lo siguiente:

- Problemas de la vista. Entre ellos, se encuentran los daños en los vasos sanguíneos de los ojos, presión ocular y opacidad del cristalino del ojo. Con el tiempo, los problemas de la vista pueden producir sangrado y ceguera.
- Problemas en los dientes y en las encías. Pueden ocasionar dolor, infección o caída de los dientes y pérdidas óseas.
- Enfermedad vascular. Esta enfermedad podría ocasionarle problemas de circulación, un ataque al corazón o un ataque cerebral. También podrían amputarle una

extremidad debido al escaso flujo de sangre a la piel.

- Problemas con la función sexual. Esto incluye disfunción eréctil y malestar sexual.
- Enfermedad de los riñones. Puede causar insuficiencia renal. Si esto sucede, es posible que necesite diálisis o un trasplante de riñón.
- Problemas en los nervios. Pueden causar dolor o pérdida de sensibilidad en los pies y en otras partes del cuerpo. Esto puede provocar la amputación de una extremidad. El daño en los nervios también puede causar pérdida de la audición.
- Presión arterial alta. Este problema de salud causa esfuerzo sobre el corazón y los vasos sanguíneos.
- Infecciones graves. Estas infecciones pueden provocar la pérdida de dedos de los pies, de los pies o de las extremidades.
- Enfermedad de hígado graso no alcohólico. Tener diabetes tipo 2 aumenta el riesgo de tener una acumulación grave de grasa en el hígado.
- Problemas en los músculos y en los huesos. Entre ellos, está el síndrome de túnel carpiano, el hombro rígido y las contracturas de Dupuytren en los dedos de la mano.

## Cómo prevenir complicaciones

Puede prevenir estas complicaciones graves si controla el nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Así podrá sentirse mejor y mantenerse sano. Puede controlar la diabetes haciendo un seguimiento periódico del nivel de azúcar en la sangre según las indicaciones del proveedor de atención médica.

Coma alimentos saludables y haga actividad física para evitar subir de peso. Si fuma, deje de consumir todos los productos con tabaco. Esto mejorará notablemente su salud general.

Es fundamental que tome los medicamentos siguiendo las indicaciones del proveedor de atención médica. Avise si tiene efectos secundarios según le haya indicado el proveedor. Informe también al proveedor de atención médica si tiene dificultad para mantener un nivel de azúcar en la sangre saludable.