

Exámenes para la Diabetes Tipo 2

Si usted piensa que su niño/adolescente tiene factores de riesgo que predisponen a tener diabetes tipo 2 haga que él/ella vean a su proveedor de servicios de salud. El proveedor de servicios de salud puede hacer un análisis de sangre para ver si el nivel de azúcar en la sangre de su niño es más alto que lo normal. El proveedor de servicios médicos también puede pedir otras pruebas como:

Prueba de Hemoglobina glucosilada (A1C): es un análisis de sangre que mide el nivel medio de azúcar en la sangre de su niño durante los dos o tres últimos meses

Prueba en ayunas de azúcar en la sangre: es un análisis de sangre que mide la cantidad de azúcar en la sangre de su niño después que el niño no ha comido durante 8-12 horas antes del análisis de sangre

Prueba oral de tolerancia a la glucosa: es una prueba que mide el azúcar en la sangre de su niño después de que el niño ha tomado una bebida azucarada. Varios análisis de sangre son tomados durante las pocas horas siguientes

Prueba de ácido en la orina: es una prueba que mide la cantidad de ácidos en el cuerpo

Tratamiento para la Diabetes Tipo 2

Al reunirse con el proveedor de salud de su niño/adolescente el/ella le puede recomendar que la diabetes tipo 2 de su niño sea tratada haciendo lo siguiente:

Revisando los niveles de azúcar en la sangre de su niño varias veces todos los días.

Comiendo alimentos sanos que incluyan comidas frescas como frutas, verduras, granos frescos y evitando comidas procesadas o "rápidas".

Haciendo ejercicio diariamente lo cual le ayudará al cuerpo de su niño a usar el azúcar y la insulina mejor. Si su niño tiene sobrepeso o es obeso, el ejercicio también ayudará a su niño a perder peso. Es recomendable que los niños hagan 60 minutos de ejercicio diariamente

Tomando medicina si el proveedor de cuidados salud ha indicado que es necesario: Algunos niños con diabetes tipo 2 necesitan tomar píldoras o inyecciones de insulina para mantener el azúcar de su sangre a niveles normales.

Visitar con frecuencia al proveedor de cuidados de salud de su niño: es importante que su proveedor de cuidados de salud supervise los niveles de azúcar en la sangre de su niño y que ayude con cambios al estilo de vida.

Recursos

Centros de Prevención y Control de Enfermedades:

<http://www.cdc.gov/diabetes/index.htm>

KidsHealth:

http://kidshealth.org/parent/diabetes_basics/what/type2.html#

Clinic: a Mayo

<http://www.mayoclinic.com/health/type-2-diabetes-in-children/DS00946>

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos:

<http://www.mypyramid.gov/>

Web MD:

<http://diabetes.webmd.com/guide/skin-problems>



California School Nurses Organization-CSNO
1225 8th Street, Suite 500, Sacramento, CA 95814
Phone: 916-448-5752-Toll Free: 888-268-2766-Fax: 916-448-5767
Email: csno@csno.org-Website: www.csno.org

Diabetes Tipo 2



Lo que Todo Padre Debe Saber



Una guía suplementaria y fácil para el padre
apoyando el código de Educación 49452.7

¿Qué es la Diabetes Tipo 2?

La diabetes Tipo 2 es una enfermedad a largo plazo que es causada por altos niveles de azúcar en la sangre. En una persona sin la diabetes, la insulina es producida durante el día y después de la comida. La insulina abre las células en el cuerpo de modo que la glucosa, un tipo de azúcar formada al digerir la comida, puede ser usada para la energía. En la diabetes tipo 2, las células no responden a la insulina (resistencia a la insulina) o requiere que cantidades más altas sean producidas. Finalmente la glucosa termina en la corriente sanguínea, no las células, y la persona desarrolla síntomas relacionados con las altas cantidades de azúcar en la sangre. Estos síntomas son moderados al principio y a menudo pasan desapercibidos. El alto nivel de azúcar en la sangre con el tiempo causa daños permanentes a muchos sistemas del cuerpo.

Factores de Riesgo de la Diabetes Tipo 2

Los factores de riesgo son factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Estos factores de riesgo incluyen:

El sobrepeso: El factor de riesgo número uno para la diabetes tipo 2 es el sobrepeso. El sobrepeso aumenta la resistencia a la insulina en el cuerpo. Una persona con grasa alrededor de la cintura tiene un riesgo más alto de desarrollar la diabetes.

Hábitos de comida no saludables (seleccionando una dieta pobre).

No estando activo o no haciendo suficiente ejercicio.

Alto Colesterol: Teniendo un colesterol HDL de menos de 35 mg/dL o nivel de triglicéridos mayores que 250 mg/dL.

Raza/ grupo étnico: Americanos Africanos, Asiático / Isleños del Pacífico, Hispanos/Latinos, y (Nativos) Americanos Indígenas todos tienen tasas altas de la diabetes.

Antecedentes familiares de diabetes

Influencia hormonal-Pubertad

Señales de Aviso de la Diabetes Tipo 2

La gente que tiene la diabetes puede tener uno o varios síntomas, los cuales incluyen:

Hipertensión

Aumento de Sed y o hambre

Más tiempo para sanar llagas y cortadas

Dolores de cabeza

Orinar con frecuencia

Cambios de peso inexplicados

Sintiéndose débil y cansado

Visión borrosa o disminuida

Períodos irregulares, no períodos y/o exceso de crecimiento de bello facial y el cuerpo en las muchachas.

La acantosis nigricans: es un engrosamiento y oscurecimiento de la piel que puede estar relacionada a la diabetes o resistencia a la insulina. Por lo general se ha visto en pliegues cutáneos del cuello, bajo los brazos y/o los pechos. Esto a menudo parece que el área está sucia.



Fotos usadas con permiso del Proyecto ANTES, Universidad de Texas

Lo que saben los Profesionales de la Salud

Según los Centros para el Control de Enfermedades y Prevención (CDC), la **obesidad** es una seria preocupación de salud por los niños y adolescentes. Durante los pasados 20 años, la tasa de obesidad infantil se ha triplicado entre adolescentes y se ha doblado entre los niños de 6 a 11 años de edad, en escala nacional.

La obesidad infantil es asociada con muchos problemas relacionados con la salud, como la diabetes tipo 2, hipertensión, y alto colesterol. **La diabetes Tipo 2 está siendo reportada en aumento entre niños y adolescentes que son obesos.** El inicio de la diabetes tipo 2 en niños y adolescentes puede causar problemas de salud como enfermedad cardíaca, insuficiencia renal, y deficiencia visual



¿Por qué deberían los Padres estar Preocupados?

La diabetes tipo 2 está siendo diagnosticada en una tasa alarmante entre niños y adolescentes. El sobrepeso y la elección de alimentos poco saludables (dieta pobre), falta de ejercicio, y un historial de familia con diabetes han puesto a los niños en peligro de una enfermedad en la que una vez se pensaba que afectaba sólo a los adultos. No hay ninguna cura para la diabetes tipo 2. La prevención, el descubrimiento temprano y el diagnóstico son muy importantes ya que la diabetes tipo 2 puede ser prevenida, manejada y controlada con opciones a un estilo de vida saludable y medicamento, si es necesario. Previendo y manejando la diabetes tipo 2 puede prevenir daños a largo plazo a los vasos sanguíneos del corazón y riñones.

Prevención de diabetes Tipo 2

Un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir a su niño (y usted) de tener la diabetes tipo 2. Un estilo de vida saludable incluye:

Comiendo saludable, alimentos frescos: comiendo con más frecuencia alimentos frescos como frutas, verduras, granos frescos, y evitando comida procesada "o rápida" es importante.

Haciendo ejercicio con regularidad: El CDC recomienda 60 minutos de ejercicio diario para niños y adolescentes. El ejercicio ayudará al cuerpo de su niño a usar el azúcar y la insulina mejor. Si su niño tiene sobrepeso, el ejercicio también ayudará a su niño a perder peso.

Perdiendo peso si tiene sobrepeso: Comiendo la medida correcta de las porciones de alimentos como recomendado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

<http://www.mypyramid.gov/>