Instituto Nacional Sobre El Envejecimiento

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

La diabetes en las personas mayores

La diabetes es una enfermedad grave. La gente contrae diabetes cuando los niveles de glucosa (niveles de azúcar) en la sangre están muy altos. La diabetes puede causar problemas de salud graves, como por ejemplo un ataque al corazón o un derrame cerebral. Las buenas nuevas son que, la diabetes es una enfermedad que se puede controlar y cuyos problemas de salud se pueden prevenir. Si a usted le preocupa contraer diabetes, puede tomar ciertas medidas preventivas para reducir los riesgos.

¿Qué es la diabetes?

Nuestro cuerpo cambia los alimentos que consumimos y los convierte en glucosa. Luego la

insulina ayuda a transformar esa glucosa en la energía que "alimenta" nuestras células. Si usted padece de diabetes, eso significa que su cuerpo no está fabricando insulina o no la está utilizando correctamente. Como consecuencia, habrá demasiada glucosa en la sangre. Los médicos que se especializan en atender a las personas que sufren de diabetes se llaman endocrinólogos.

Tipos de diabetes

Existen dos tipos de diabetes. En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina. Se desarrolla más a menudo en niños y adultos jóvenes aunque puede aparecer a cualquier edad.

La diabetes tipo 2, es el tipo más común. Talvez haya escuchado que se le conoce como diabetes del adulto. En este tipo de diabetes, el cuerpo fabrica insulina pero no la utiliza debidamente. La probabilidad de contraer la diabetes tipo 2 es más alta en personas con exceso de peso, personas que no hacen ejercicio físico o que ya tienen una historia de diabetes en la familia.

Síntomas

Algunas personas con diabetes tipo 2 no saben que padecen de la enfermedad. Las personas que no reciben un tratamiento para la diabetes se sienten cansadas, les da hambre o les da sed

constantemente. Puede que pierdan peso, tengan necesidad de orinar con frecuencia o tengan problemas con la vista, como visión borrosa. También pueden contraer infecciones de la piel o tener cicatrizaciones lentas cuando se han cortado o lastimado. Consulte inmediatamente al médico si usted tiene uno o varios de estos síntomas.

La diabetes puede afectar el funcionamiento del corazón, los vasos sanguíneos, la vista, los riñones, el sistema nervioso, los dientes y las encías. También es posible que las personas que padecen de diabetes tipo 2 tengan un mayor riesgo de contraer la enfermedad de Alzheimer. En la actualidad se están realizando estudios para comprobar la posible relación entre ambas enfermedades.

Se desconoce mucho sobre la diabetes y la mejor forma de controlarla. Pero también se ha logrado obtener bastante información sobre la enfermedad. Por ejemplo, se sabe que controlando el peso, los niveles de glucosa, la tensión arterial y el colesterol, se puede prevenir o retrasar la aparición de la diabetes y sus problemas afines. El ejercicio físico es también de gran ayuda.

Pre-diabetes

Muchas personas padecen lo que se denomina "pre-diabetes". Esto significa que tienen niveles de glucosa superiores a

los normales, pero no lo suficientemente elevados para diagnosticarla como diabetes. Las personas que tienen pre-diabetes presentan un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardiacas y accidentes cerebro-vasculares (derrame cerebral).

La pre-diabetes es un problema o condición grave, pero existen medidas que se pueden tomar para controlarla. Por ejemplo, el reducir el peso mediante la actividad física y mantener una dieta sana pueden prevenir o retrasar la aparición de diabetes en los adultos mayores.

Exámenes para la diabetes

Si usted presenta síntomas de diabetes, su médico le realizará un examen de sangre para determinar los niveles de glucosa. El examen más común para detectar la diabetes es el análisis de glucosa en ayunas. Este examen de sangre determina la cantidad de azúcar o glucosa cuando la persona no ha comido ni bebido nada (es decir, está en ayunas) durante al menos ocho horas antes de la prueba y generalmente desde la noche anterior. Otro análisis de sangre, denominado prueba oral de tolerancia a la glucosa, analiza la cantidad de glucosa en la sangre estando la persona en ayunas desde la noche anterior, y haciéndole nuevamente un análisis dos horas

después de beber una bebida azucarada. Su médico posiblemente le ordene hacerse el examen para el diagnóstico de la diabetes, dos veces, con el fin de confirmar los resultados.

Tratamiento de la diabetes

Cuando usted padece de diabetes, su cuerpo no utiliza o produce insulina debidamente. Su médico le recetará píldoras, insulina, medicamentos inyectables o una combinación de todos estos para ayudarle a controlar sus niveles de glucosa en la sangre. La insulina puede administrarse por medio de inyecciones, mediante una bomba de insulina o hasta en modalidad inhalada.

Usted también puede controlar la diabetes tomando las siguientes medidas:

- **Controle sus niveles de glucosa.** Los niveles de glucosa muy elevados o demasiado bajos (hipoglucemia) son considerados como estados de salud peligrosos y que podrían requerir de atención urgente. Consulte con su médico que métodos existen para chequear los niveles de glucosa en casa.
- **Mantenga una alimentación sana.** Infórmese de la manera en que distintos alimentos afectan los niveles de glucosa. Considere los alimentos que le gustan pero que también le ayudarán a perder peso.

Pídale a su médico que le ayude a elaborar un plan alimenticio.

- **Realice actividades físicas.** La actividad física diaria contribuye a mejorar los niveles de glucosa en las personas mayores que padecen de diabetes. Su médico puede ayudarle a elaborar un programa de ejercicios físicos.
- **Haga seguimiento de su tratamiento.** Consulte con su médico los resultados que está obteniendo de su tratamiento para la diabetes. Es importante que usted sepa la debida frecuencia para chequear los niveles de su glucosa.

Es posible que su médico le aconseje que acuda a otros especialistas de la salud para atender otros problemas que surgen como consecuencia de la diabetes. También le facilitará información sobre las pruebas a las que talvez deba someterse. Hable con él acerca de las diferentes maneras de llevar una vida sana. Sugerencias para tener en mente y considerar:

- **Hágase exámenes anuales de los ojos**. Detectar y tratar los problemas a tiempo puede ayudar a mantener sus ojos sanos.
- **Hágase exámenes anuales de los riñones.** La diabetes puede afectar severamente a los riñones. Exámenes de orina y sangre detectan si sus riñones se encuentran en buen estado.
- **Vacúnese contra la gripe y la neumonía**. El recibir una vacuna anual contra la gripe le ayudará a mantenerse saludable. Si usted tiene más de 65 años, vacúnese contra la neumonía. Pregúntele a su médico si es necesaria una segunda dosis.
- **Chequéese el colesterol**. Hágase un análisis de sangre una vez al año, como mínimo, para determinar sus niveles de colesterol, así como el de los triglicéridos. Los niveles elevados pueden aumentar el riesgo de tener problemas cardiacos.
- **Cuide de sus dientes y encías**. Es recomendable acudir al dentista dos veces al año y someterse a una limpieza bucal de dientes y encías para así evitar problemas graves en el futuro.
- **Conozca cuál es su nivel promedio de glucosa en la sangre**. Dos veces al año, como mínimo, hágase el examen de sangre denominado prueba A1C. El resultado de la prueba le informará sus niveles promedios de glucosa durante los últimos dos o tres meses.

- **Proteja su piel**. Mantenga limpia su piel y utilice cremas hidratantes para la piel seca. Preste atención a las cortaduras menores y a los moratones a fin de evitar infecciones.
- **Examínese los pies**. Tómese el tiempo para examinarse los pies todos los días para detectar zonas de enrojecimiento. Acuda al médico si tiene llagas, cortes en la piel, infecciones o callos. Puede ser que su doctor le aconseje ver a un médico especialista de los pies llamado podólogo.
- **Preste atención a su tensión arterial**. Es recomendable tomarse la tensión arterial periódicamente.

Medicare puede ayudarle

Medicare cubrirá los gastos para que usted aprenda como cuidar de su diabetes. Cubrirá también el costo de algunas pruebas de diabetes, insumos, calzado especial, exámenes de los pies, exámenes de los ojos y asesoramiento para planificar una dieta alimenticia.

Para obtener más información sobre la cobertura que ofrece Medicare, llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227), o visite la página web *www.medicare.gov/Health/Diabetes.asp*.

Para más información:

Las siguientes organizaciones del gobierno federal y de otros sectores, son fuentes de información que le pueden ser de gran utilidad:

American Diabetes Association
(Asociación Americana de Diabetes)
1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
www.diabetes.org

National Diabetes Education Program (Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes)
One Diabetes Way
Bethesda, MD 20892-3560
1-800-438-5383
www.ndep.nih.gov

National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) (Centro Nacional de Información sobre la Diabetes)
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
(Un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón)
One Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
1-800-860-8747
www.diabetes.niddk.nih.gov

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, y sobre las publicaciones 'El cuidado de los pies', 'Ejercicio y actividad física: En forma de por vida' y 'Conversando con su médico', contacte al:

National Institute on Aging Information Center (Centro de Información del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento)
P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225 (Línea gratis)
1-800-222-4225 (TTY)
www.nia.nih.gov/Espanol

Visite la página web en inglés *www.nia.nih.gov/HealthInformation* y regístrese para recibir boletines electrónicos sobre nuevas publicaciones y otra información reciente.

National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de Salud

Noviembre 2007