



# Complicaciones de la **Diabetes**

La **diabetes** es una condición crónica que ocurre cuando el páncreas pierde la capacidad de producir insulina o no la utiliza adecuadamente.

Esta enfermedad provoca que los niveles de glucosa (azúcar) se eleven, lo que puede causar complicaciones de salud.

## Complicaciones de la diabetes

### **Retinopatía Diabética**

Es un problema visual causado por la diabetes. Puede causar ceguera, visión borrosa, molestia al exponerse a la luz, dolor y presión en el ojo.

### **Nefropatía Diabética**

Puede causar que los riñones dejen de funcionar y sea necesario someterse a tratamiento de diálisis o trasplante de riñón.

### **Neuropatía Diabética**

Puede ocurrir cuando los nervios del cuerpo sufren daños; causando dolor, hormigueo, mareos, náuseas y pérdida de la sensibilidad.

### **Daño a los Pies**

Puede causar que disminuya la sensibilidad en los pies provocando que no sienta dolor, calor y frío o que no sienta si tiene una herida o úlcera en el pie. Al no detectar a tiempo las lesiones en el pie, éstas pueden infectarse, convertirse en úlceras, hasta complicarse y requerir una amputación.

## Problemas Cardiovasculares

La diabetes aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, ataques cardíacos y derrames cerebrales.

## Salud Mental

La diabetes es una enfermedad compleja y su manejo puede ser estresante para quien la padece. La ansiedad, depresión y otros síntomas de salud mental pueden presentarse.

## Prevención de Complicaciones

**Tome medidas para manejar la diabetes y mantener los niveles de azúcar en la sangre controlados:**

- Visite a su médico para el seguimiento de su condición.
- Tome sus medicamentos según indicados.
- Controle sus niveles de azúcar en sangre, colesterol y presión arterial.
- Mantenga una buena alimentación.
- Realice actividad física, al menos 2 horas y media a la semana.
- No fume.

## Cuide sus pies y manténgalos sanos

**Siguiendo las siguientes recomendaciones puede prevenir complicaciones en los pies:**

- Cuando asista a su cita, pídale a su médico que le examine los pies y le oriente si tiene daño neurológico.
- Examine sus pies diariamente para verificar cambios como: ampollas, callos, heridas, y/o pérdida de sensibilidad.
- Mantenga sus pies limpios y secos.
- Utilice piedra pómez para evitar el crecimiento de los callos.
- Utilice una crema que no contenga perfume. No la aplique entre los dedos de los pies sobre la piel mojada.
- Use zapatos terapéuticos adecuados para el tamaño de sus pies.
- Mantenga los niveles de glucosa controlados.

**Recuerde que usted puede mantenerse saludable, si controla y maneja adecuadamente su Diabetes.**

**En MCS Classicare (OSS) le cuidamos para que se sienta mejor cada día.**



### Referencia:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diabetes.html>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000327.htm>

“Executive Summary: Standards of Medical Care in Diabetes (2015) from the American Diabetes Association”.