

¿Cómo Sabe Si Usted Tiene Diabetes?

Algunas personas tienen un riesgo muy alto de desarrollar diabetes.

Usted podría estar en riesgo de desarrollar diabetes si

- Sus padres, hermanos o hermanas tienen diabetes
- Usted es Afro-americano, Latino, Nativo-americano, Asiático-americano o de las Islas del Pacífico
- Usted tiene sobrepeso.

El riesgo de desarrollar diabetes también aumenta con la edad.

Los síntomas de la diabetes incluyen:

- Deseos frecuentes de orinar
- Mucha sed
- Mucha hambre
- Pérdida de peso no usual
- Fatiga
- Irritabilidad
- Visión nublada



Sin embargo, algunas personas **nunca tienen síntomas de diabetes**.

La única manera de saber si usted tiene diabetes es visitando a su doctor.

Un examen de sangre es necesario para diagnosticar la diabetes.

Si usted tiene síntomas de diabetes, su doctor podría ordenar un examen de sangre inmediatamente, ya sea que usted haya comido recientemente o no (llamado sin ayuno o al azar). Si el nivel de glucosa en su sangre es mayor de 200 mg/dl (miligramos por decilitro), usted podría tener diabetes.

Si su doctor ordena un examen de sangre en ayunas y su nivel de glucosa es mayor de 126 mg/dl, usted podría tener diabetes. Si usted ha estado ayunando, el examen mostrará un número menor porque la comida hace que el nivel de glucosa en la sangre se eleve.

Además de un examen de sangre, su doctor podría ordenar un examen oral para determinar su tolerancia a la glucosa. Su doctor le dará a beber una solución dulce (75 gramos de glucosa) y dos horas después su sangre será examinada. Si el nivel de glucosa en su sangre es mayor de 200 mg/dl, usted podría tener diabetes.

Si sus resultados están muy cerca de los requeridos, el examen debe repetirse otro día.

Si usted está en riesgo, tiene síntomas de diabetes o tiene sospechas de que podría tener diabetes, hable con su médico para pedir que le examine la glucosa de su sangre. Recuerde, esta información no sustituye cualquier otra información que su doctor le haya dado.

Escrito por: JoAn C. Todd, MS, RD y Karen Chapman-Novakofski, RD, LD, PhD

Adaptado al Español por: German Cutz, Ed.D. Extensión de la Universidad de Illinois.

Estado/ Condado/Grupos Locales /Departamento de Agricultura de los Estados Unidos cooperando. La

Extensión de la Universidad de Illinois ofrece igualdad de oportunidades en programas y empleo.

La Extensión de la Universidad de Illinois es parte del Colegio de Agricultura, Consumo y Ciencias Ambientales (ACES), 2004



