



Si miro hacia atrás, apuesto a que tenía diabetes desde hace mucho tiempo. Creo que tan sólo me acostumbré a los síntomas, pensaba que estaba cansado porque estaba envejeciendo o porque no dormía demasiado....

Estoy en mi plan de autocontrol ya hace varias semanas. Y aunque suene extraño

que diga esto, estoy contento de que me hayan diagnosticado. No me gustan algunas de las cosas que tengo que hacer para cuidarme todos los días, es decir, ¿a quién le gusta pincharse los dedos?, pero me siento mejor sabiendo que tengo diabetes. Tengo una oportunidad para hacer algo con eso y una oportunidad de sentirme mejor, realmente mejor, por primera vez en años.

-Bryce C., a quien recientemente se le diagnosticó diabetes tipo 2

diagnóstico de la diabetes

diagnóstico • diagnóstico • diagnóstico • diagnóstico

Si hace poco que se enteró de que tiene diabetes, podría preguntarse cómo llegó su médico hasta este diagnóstico. Es posible que incluso se pregunte si el diagnóstico es correcto, en especial si no ha presentado ningún síntoma. La verdad es que, el diagnóstico PUEDE realizarse claramente y a fin de cuentas depende de una cosa: una glucemia alta, que se determina por medio de un análisis de sangre.

En esta sección...

26 Síntomas

27 Exámenes de glucemia

Términos de medidas27

Tipos de exámenes y lo que significan los resultados. 28

29 ¿Tipo 1 o tipo 2?

Síntomas

A veces, pero no siempre, los síntomas son el primer indicio de que una persona padece diabetes. Estos síntomas comunes pueden ser causados por una glucemia alta, y pueden eliminarse una vez que es controlada:

- **Fatiga.** Tiene sentido que la diabetes que no se trata lo haga sentir cansado y débil; el cuerpo tiene dificultades para obtener la energía desde la glucosa.
- **Sed intensa y micción frecuente.** Cuando tiene una glucemia alta, el cuerpo pierde más líquido que lo normal. Para recargar esos líquidos, usted bebe más y más, y también orina más.
- **Hambre atípica.** Muchas personas informan que tienen hambre todo el tiempo. Eso sucede porque aunque tengan muchísima glucosa en el flujo sanguíneo, las células están hambrientas de energía. Como respuesta, sus organismos les impulsan a comer más.
- **Pérdida de peso sin explicación.** Algunas personas descubren que pierden peso, aunque coman y beban más que lo normal. Como la glucosa se acumula en la sangre, se excreta en la orina. La glucosa en la orina es una fuga significativa de calorías.
- **Entumecimiento u hormigueo en las manos y los pies.** Esto es el resultado del daño de los nervios causado por la glucemia alta. A menos que el daño sea grave, estas sensaciones pueden revertirse lentamente cuando la glucemia regresa a lo normal.
- **Visión borrosa.** Cuando la glucemia se encuentra elevada por días continuos, el cristalino del ojo tiende a hincharse. Esto hace más difícil el enfoque del cristalino y más difícil que usted vea claramente.
- **Infecciones frecuentes o cortes y llagas que tardan en sanarse.** La glucemia alta puede aumentar el riesgo de contraer infecciones por dos razones:
 - Las bacterias y los hongos que causan infecciones crecen mejor en un ambiente de glucosa alta. (Y si usted padece diabetes y no es tratada, es probable que el cuerpo entero sea un ambiente de glucosa alta.)
 - El sistema inmune, que es el responsable de combatir las infecciones, no funciona muy bien cuando tiene la glucemia alta.



¿Tiene síntomas?

¿Observó alguno de estos síntomas antes de su diagnóstico? Su respuesta puede depender en parte del tipo de diabetes que tenga. Por ejemplo, las personas con tipo 1 por lo general tienen síntomas evidentes que se originan rápidamente. El tipo 2 por lo general se desarrolla poco a poco, entonces es posible que alguien con este tipo de diabetes no observe ningún síntoma en el comienzo. Esto puede atrasar un diagnóstico durante muchos años.

Exámenes de glucemia

Aunque los síntomas pueden sugerir la presencia de diabetes, sólo los análisis de sangre pueden realizar el diagnóstico. Los análisis de sangre pueden determinar su glucemia, que debe alcanzar determinado nivel antes de que pueda decirse que usted padece diabetes.

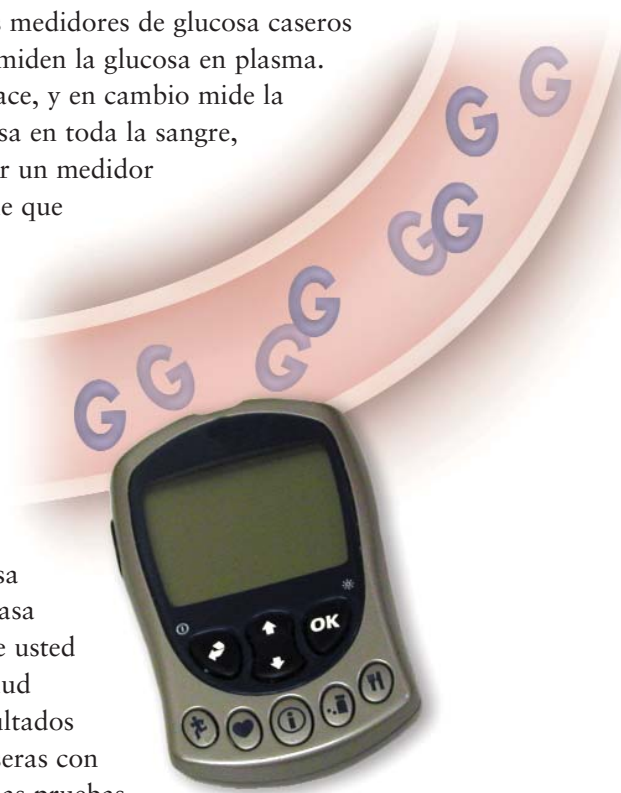
Términos de medidas

El término "glucemia" por lo general se refiere a la cantidad de glucosa en la sangre. La mayoría de los exámenes de glucemia de hecho miden la cantidad de glucosa en la parte líquida de la sangre, llamada **plasma** sanguíneo, en vez de la cantidad de glucosa en toda la sangre. Esa es la razón por la que a veces escuchará a las personas referirse a **la glucosa en plasma** (PG, por sus siglas en inglés).

Para diagnosticar y vigilar la diabetes, los prestadores de servicios para la salud evalúan los niveles de glucosa en plasma. En los Estados Unidos, las unidades que se utilizan para medir la glucosa en plasma o en sangre completa son **miligramos por decilitro, o mg/dl**.

La mayoría de los medidores de glucosa caseros actuales también miden la glucosa en plasma. Si el suyo no lo hace, y en cambio mide la cantidad de glucosa en toda la sangre, entonces puede ser un medidor antiguo. Es posible que quiera conseguir uno nuevo.

Los valores en plasma y en sangre completa no difieren en gran medida, pero al tener su propio medidor de glucosa en plasma en su casa hace más fácil que usted y su equipo de salud comparen los resultados de las pruebas caseras con los resultados de las pruebas de laboratorios.



MITO

"Algunas personas sólo tienen un poco de diabetes. Depende mucho de cómo se lo mire."

REALIDAD

Un diagnóstico de diabetes no es un problema de opinión o grado. Al utilizar los criterios estándar exhibidos en el cuadro de la página siguiente, su prestador de servicios para la salud puede usar los resultados de los exámenes de glucemia para decirle si tiene diabetes o prediabetes. Si tiene alguna de las dos, usted debe asumirlo seriamente y tomar medidas para controlarlas.

¿Y LOS EXÁMENES DE ORINA?

Con los exámenes de orina no se puede diagnosticar la diabetes, sólo con los análisis de sangre. La glucemia alta a veces puede hacer que la glucosa se excrete por la orina, lo que se puede detectar con un examen de orina. Pero la glucosa en la orina no es suficiente para obtener un diagnóstico de diabetes. Para lograr un diagnóstico acertado, debe medir su glucemia directamente con un análisis de sangre.

Tipos de exámenes y lo que significan los resultados

En el cuadro de abajo se sintetiza las dos formas más comunes de diagnosticar la diabetes (y la prediabetes).

EL DIAGNÓSTICO DE UN VISTAZO

La ADA recomienda utilizar exámenes FPG (glucosa en plasma en ayunas) para diagnosticar la diabetes en adultas que no están embarazadas.

La diabetes
es
126 mg/dL
o superior

la prediabetes
es
100 - 125 mg/dL

normal
es
menos de
100 mg/dL

Resultados del examen FPG

Examen	Criterio para el diagnóstico	
	Diabetes	Prediabetes
<p>FPG (examen de glucosa en plasma en ayunas)</p> <p>Para diagnosticar y vigilar la diabetes, los prestadores de servicios para la salud evalúan los niveles de glucosa en plasma. Los niveles se miden en miligramos por decilitro, o mg/dl.</p> <p>La ADA (Asociación Estadounidense de Diabetes) recomienda este examen para el diagnóstico de la diabetes.</p> <p>Para el examen FPG, primero debe estar en ayunas (no comer ni beber nada excepto agua) por al menos 8 horas. Entonces, se extrae y se analiza una muestra de sangre en el consultorio de su proveedor de servicios para la salud.</p>	<p>126 mg/dl o más</p>	<p>100 a 125 mg/dl</p>
<p>Examen de glucosa en plasma ocasional (RPG, por las siglas en inglés)</p> <p><i>También denominada prueba de glucosa "casual".</i></p> <p>Este examen se puede realizar a cualquier hora durante el día, haya comido recientemente o no. Pero las mediciones RPG por sí solas no pueden utilizarse para diagnosticar diabetes o prediabetes; usted debe tener además al menos 2 síntomas de diabetes.</p>	<p>200 mg/dl o superior, más los síntomas de la diabetes (por ejemplo, sed extrema o fatiga)</p>	<p>La prediabetes no puede diagnosticarse con este método.</p>

¿Tipo 1 o tipo 2?

Parte del diagnóstico de la diabetes es determinar el tipo de diabetes que tiene. Para realizar esto, su médico puede observar varios factores. Estos incluyen los siguientes:

- **Sus síntomas.** El tipo 1 se presenta de repente, mientras que el comienzo del tipo 2 generalmente es más gradual. Los síntomas también pueden ser diferentes dependiendo del tipo de diabetes que usted tiene.
- **Resultados de otros análisis de sangre.** Además de los exámenes de glucemia, es posible que su médico quiera realizar exámenes de insulina, anticuerpos, cuerpos cetónicos, péptidos C y otras sustancias en sangre.
- **Su edad y perfil de factores de riesgo.** Su médico considerará la edad, el peso corporal y otros factores para discernir si usted se ajusta a un perfil del tipo 1 o 2. Pero su médico no se basará únicamente en esto; muchísimas personas con diabetes no tienen la edad esperada o los factores de riesgo

¿Qué sucede en cuanto a la familia? La herencia de la diabetes

Los científicos no entienden completamente por qué algunas personas desarrollan diabetes y otras no. Pero está claro que junto con los factores ambientales, los antecedentes familiares (genética) juegan un papel. El cuadro de abajo le muestra las probabilidades de desarrollar diabetes en base al antecedente familiar.

