

## Información de Diabetes Tipo 2



Según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), uno de cada tres niños estadounidenses nacidos después del año 2000 desarrollará diabetes tipo 2 en su vida. Enfermeras Acreditadas del Distrito Escolar de Palm Springs presentarán la siguiente información a sus estudiantes de sexto grado durante sus clases de ciencias.

### Descripción

**La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes en adultos.** Hasta hace pocos años, la diabetes tipo 2 era rara en los niños, pero se está volviendo más común, especialmente para los adolescentes con sobrepeso.

**La diabetes tipo 2 afecta la forma en que el cuerpo utiliza el azúcar (glucosa) para obtener energía.**

- El cuerpo convierte los carbohidratos en los alimentos en glucosa, el combustible básico para las células del cuerpo.
- El páncreas produce insulina, una hormona que mueve la glucosa de la sangre a las células.
- En la diabetes tipo 2, las células del cuerpo resisten el efecto de la insulina y los niveles de glucosa en la sangre aumentan.
- Con el tiempo, la glucosa alcanza niveles peligrosamente altos en la sangre, lo que se denomina hiperglucemia.
- La hiperglucemia puede conducir a problemas de salud como enfermedades del corazón, ceguera e insuficiencia renal.

### Factores de Riesgo Asociados con la Diabetes Tipo 2

Se recomienda que los estudiantes que muestren o posiblemente experimenten los factores de riesgo y signos de advertencia asociados con la diabetes tipo 2 reciban una prueba para la enfermedad por su médico.

Los investigadores no entienden completamente por qué algunas personas desarrollan diabetes tipo 2 y otras no; Sin embargo, los siguientes factores de riesgo están asociados con un mayor riesgo de diabetes tipo 2 en niños:

- ✓ **Tener sobrepeso.** El mayor factor de riesgo para la diabetes tipo 2 en niños es el exceso de peso. En los Estados Unidos, casi uno de cada cinco niños tiene sobrepeso. Las posibilidades de que un niño con sobrepeso desarrolle diabetes es más del doble.
- ✓ **Antecedentes familiares de enfermedad.** Muchos niños y jóvenes afectados tienen al menos un padre con diabetes o tienen una historia familiar significativa de la enfermedad.
- ✓ **Inactividad.** Ser inactivo reduce aún más la capacidad del cuerpo para responder a la insulina.
- ✓ **Razas específicas/Grupos Étnicos.** Los Nativos Americanos, Afroamericanos, Hispanos / Latinos o Asiáticos / Isleños del Pacífico son más propensos que otros grupos étnicos a desarrollar diabetes tipo 2.
- ✓ **Pubertad.** Los jóvenes en la pubertad son más propensos a desarrollar diabetes tipo 2 que los niños más pequeños, probablemente debido a los aumentos normales en los niveles hormonales que pueden causar resistencia a la insulina durante esta etapa de crecimiento rápido y desarrollo físico.

## Señales de Advertencia y Síntomas Asociados con la Diabetes Tipo 2

Los signos y síntomas de advertencia de diabetes tipo 2 en los niños se desarrollan lentamente, e inicialmente puede no haber síntomas. Sin embargo, no todo el mundo con resistencia a la insulina o diabetes tipo 2 desarrolla estas señales de advertencia, y no todo el mundo que tiene estos síntomas necesariamente tiene diabetes tipo 2.

- ✓ Aumento del hambre, aun después de comer
- ✓ Pérdida de peso inexplicable
- ✓ Mucha sed, boca seca y micción frecuente
- ✓ Sentirse muy cansado
- ✓ Visión borrosa
- ✓ Cicatrización lenta o llagas o cortadas
- ✓ Períodos irregulares, o falta de períodos, y / o exceso de crecimiento facial y corporal en las niñas
- ✓ Presión arterial alta o niveles anormales de grasas en la sangre
- ✓ Piel oscuras, aterciopeladas o rugosas, especialmente en la parte posterior del cuello o debajo de los brazos



## Métodos y tratamientos para la prevención de la diabetes tipo 2

Las opciones de estilo de vida saludables pueden ayudar a prevenir y tratar la diabetes tipo 2. Incluso con antecedentes familiares de diabetes, comer alimentos saludables en cantidades correctas y hacer ejercicio regularmente puede ayudar a los niños a lograr o mantener un peso saludable y niveles normales de glucosa en la sangre.

- ✓ **Coma alimentos saludables.** Tome decisiones acertadas. Coma alimentos bajos en grasa y calorías.
- ✓ **Obtenga más actividad física.** Aumentar la actividad física a por lo menos 60 minutos cada día.
- ✓ **Tomar medicamentos.** Si la dieta y el ejercicio no son suficientes para controlar la enfermedad, puede ser necesario tratar la diabetes tipo 2 con medicamentos.

El primer paso en el tratamiento de la diabetes tipo 2 es visitar a un médico. Un médico puede determinar si un niño tiene sobrepeso basado en la edad, el peso y la estatura del niño. Un médico también puede solicitar la prueba de glucosa en sangre de un niño para ver si el niño tiene diabetes o pre-diabetes (una condición que puede conducir a la diabetes tipo 2). Hay cuatro pruebas que un médico puede ordenar:

- ✓ **Prueba de hemoglobina glicada (A1C).**
- ✓ **Prueba aleatoria de azúcar en la sangre (sin ayuno).**
- ✓ **Prueba de azúcar en sangre en ayunas.**
- ✓ **Prueba oral de tolerancia a la glucosa.**

**La diabetes tipo 2 en niños es una enfermedad prevenible / tratable y la orientación proporcionada en esta hoja de información tiene como objetivo aumentar la conciencia sobre esta enfermedad.** Póngase en contacto con la enfermera de la escuela de su estudiante o proveedor de atención médica para obtener más información o si tiene preguntas.

### **Referencias:**

Diario de la Asociación Americana de Diabetes

Cómo ayudar a los niños con diabetes a tener éxito: Una guía para el personal de la escuela  
KidsHealth

Clínica Mayo

Biblioteca Nacional de Medicina y Medline de los Institutos Nacionales de Salud

Centros para la Prevención del Control de Enfermedades

La información contenida en esta hoja informativa ha sido adaptada de la Hoja Informativa de la Diabetes Tipo 2 de la Secretaría de Educación de California -

<http://www.cde.ca.gov/ls/he/hn/type2diabetes.asp>