



Distrito Escolar Unificado de Redlands Departamento de Servicios de Salud

P.O. Box 3008 • Redlands, California 92373-1508 • (909) 307-5300 • FAX (909) 307-5337

Información de Diabetes Tipo 2

De acuerdo al Código de Educación 59452.6, es necesario proporcionar a todas las familias de los estudiantes que ingresaran a séptimo año, información sobre la diabetes tipo 2, incluyendo los factores de riesgo. Si tiene alguna pregunta o duda relacionada con la diabetes tipo 2, favor de comunicarse con la enfermera de su escuela o con los Servicios de Salud al 909-748-6702.

La diabetes tipo 2 es la forma de diabetes más común en los adultos.

- Hasta hace unos años, la diabetes tipo 2 era poco frecuente en los niños o niñas, pero cada vez es más común, sobre todo entre los adolescentes con sobrepeso.
- De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE.UU., uno de cada tres niños o niñas estadounidenses nacidos después del año 2000 desarrollará diabetes tipo 2 a lo largo de su vida.

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

- El cuerpo transforma los carbohidratos de los alimentos en glucosa, el combustible básico para las células del organismo.
- El páncreas produce insulina, una hormona que transporta la glucosa de la sangre a las células.
- En la diabetes tipo 2, las células del cuerpo se resisten a los efectos 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 provocar problemas de salud como enfermedades cardíacas, ceguera e insuficiencia renal.

Factores de riesgo asociados con la diabetes tipo 2

Se recomienda que los estudiantes que presenten o puedan estar expuestos a los factores de riesgo y los signos de alerta asociados con la diabetes tipo 2 sean sometidos a exámenes para detectar la enfermedad.

Factores de riesgo

Los investigadores aún no comprenden del todo 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 padecer diabetes tipo 2 en los niños o niñas:

- **El sobrepeso.** El mayor factor de riesgo para la diabetes tipo 2 en los niños o niñas es el exceso de peso. En Estados Unidos, casi uno de cada cinco niños o niñas tiene sobrepeso. Las probabilidades de que un niño o niña con sobrepeso desarrolle diabetes son más del doble.
- **Antecedentes familiares de diabetes.** Muchos de los niños o niñas y jóvenes afectados tienen al menos un padre con diabetes o cuentan con antecedentes familiares significativos de la enfermedad.



Distrito Escolar Unificado de Redlands Departamento de Servicios de Salud

P.O. Box 3008 • Redlands, California 92373-1508 • (909) 307-5300 • FAX (909) 307-5337

- **Falta de actividad física.** La inactividad reduce aún más la capacidad del organismo para responder a la insulina.
- **Ciertos grupos raciales o étnicos.** Los nativos americanos, los afroamericanos, los hispanos o latinos y los asiáticos o de las islas del Pacífico son más propensos que otros grupos étnicos a desarrollar diabetes tipo 2.
- **Pubertad.** Los jóvenes en la pubertad tienen más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que los niños o niñas más pequeños, probablemente debido a los aumentos normales de los niveles hormonales que pueden causar resistencia a la insulina durante esta etapa de crecimiento rápido y desarrollo físico.

Signos de alerta y síntomas asociados con la diabetes tipo 2

Los signos de alerta y los síntomas de la diabetes tipo 2 en los niños o niñas se desarrollan lentamente y, al principio, es posible que no se presenten síntomas. Sin embargo, no todas las personas con resistencia a la insulina o diabetes tipo 2 desarrollan estos signos de alerta, y no todas las personas que presentan estos síntomas necesariamente padecen diabetes tipo 2.

- Aumento del apetito, incluso después de comer
- Pérdida inexplicable de peso
- Aumento de la sed, boca seca y necesidad frecuente de orinar
- Cansancio exagerado
- Visión borrosa
- Curación lenta de heridas o cortaduras.
- Manchas oscuras, aterciopeladas o rugosas en la piel, especialmente en la nuca o en las axilas.
- Menstruaciones irregulares, ausencia de menstruación y/o crecimiento excesivo de vello facial y corporal en las niñas.
- Hipertensión arterial o niveles anormales de lípidos en la sangre.

Métodos de prevención y tratamientos para la diabetes tipo 2

Un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir y tratar la diabetes tipo 2. Aún con antecedentes familiares de diabetes, la alimentación saludable en cantidades adecuadas y la práctica regular de ejercicio pueden ayudar a los niños o niñas a alcanzar o mantener un peso normal y unos niveles normales de glucosa en sangre.

- **Come alimentos saludables.** Elige bien lo que comes. Opta por alimentos bajos en grasas y calorías.
- **Haz más actividad física.** Aumenta la actividad física a por lo menos 60 minutos al día.
- **Toma medicamentos.** Si la dieta y el ejercicio no son suficientes para controlar la enfermedad, puede ser necesario tratar la diabetes tipo 2 con medicamentos.



Distrito Escolar Unificado de Redlands Departamento de Servicios de Salud

P.O. Box 3008 • Redlands, California 92373-1508 • (909) 307-5300 • FAX (909) 307-5337

El primer paso para tratar la diabetes tipo 2 es acudir al médico. El médico puede determinar si un niño o niña tiene sobrepeso basándose en su edad, peso y estatura. El médico también puede recetar análisis de glucosa en sangre para determinar si el niño o niña presenta diabetes o prediabetes (una afección que puede derivar en diabetes tipo 2).

Tipos de exámenes de detección de la diabetes que están disponibles

- **Prueba de hemoglobina glicosilada (A1C).** Un análisis de sangre que mide el nivel promedio de azúcar en la sangre durante dos o tres meses. Un nivel de A1C del 6.5 % o superior en dos análisis separados indica la presencia de diabetes.
- **Prueba de glucemia aleatoria (sin ayuno).** Se extrae una muestra de sangre en un momento aleatorio. Un nivel de azúcar en sangre aleatorio de 200 miligramos por decilitro (mg/dL) o superior sugiere diabetes. Este análisis debe confirmarse con un análisis de glucosa en sangre en ayunas.
- **Análisis de azúcar en sangre en ayunas.** Se extrae una muestra de sangre después de ayunar durante toda la noche. Un nivel de azúcar en sangre en ayunas inferior a 100 mg/dL es normal. Un nivel de 100 a 125 mg/dL se considera prediabetes. Un nivel de 126 mg/dL o superior en dos análisis separados indica diabetes.
- **Prueba de tolerancia oral a la glucosa.** Análisis que mide el nivel de glucosa en sangre después de un ayuno nocturno, con mediciones periódicas durante las horas siguientes a la ingerir un líquido azucarado. Un resultado superior a 200 mg/dL después de dos horas indica diabetes.

La diabetes tipo 2 en los niños o niñas es una enfermedad que se puede prevenir y tratar, y la información que se ofrece en esta hoja informativa tiene como objetivo crear conciencia sobre esta enfermedad. Si tiene cualquier pregunta, favor de comunicarse con la enfermera de la escuela de su hijo o hija o con su médico.