

Información sobre la diabetes tipo 2 para estudiantes de séptimo grado

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

- Hasta hace unos años, la diabetes tipo 2 era poco común en los niños, pero se está volviendo más común, especialmente entre los adolescentes con sobrepeso.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU., uno de cada tres niños 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 puede utilizar el azúcar (glucosa) para obtener energía.

- El cuerpo convierte los carbohidratos de los alimentos en glucosa, el combustible básico para las células del cuerpo.
- 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 resisten los efectos de la insulina y los niveles de glucosa en 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.

Señales y síntomas de advertencia

Los signos y síntomas de advertencia de la diabetes tipo 2 en niños se desarrollan lentamente y, inicialmente, es posible que no haya síntomas. Sin embargo, no todas las personas con resistencia a la insulina o diabetes tipo 2 desarrollan estas señales de advertencia, y no todas las personas que tienen estos síntomas necesariamente tienen diabetes tipo 2.

- Aumento del hambre, incluso después de comer. Pérdida de peso inexplicable
- Aumento de la sed, sequedad de boca y micción frecuente.
- Sentirse muy cansado
- Visión borrosa
- Curación lenta de llagas o cortes.
- Parches de piel oscuros, aterciopelados o con estrías, especialmente en la parte posterior del cuello o debajo de los brazos.
- Períodos irregulares, ausencia de períodos y/o crecimiento excesivo de vello facial y corporal en las niñas
- Presión arterial alta o niveles anormales de grasas en la sangre.

Hecho de riesgos

- Tener sobrepeso. El mayor factor de riesgo de diabetes tipo 2 en niños es el exceso de peso. En Estados Unidos, casi uno de cada cinco niños tiene sobrepeso. Las posibilidades de que un niño con sobrepeso desarrolle diabetes son más del doble.
- Historia familiar de diabetes. Muchos niños y jóvenes afectados tienen al menos uno de sus padres con

diabetes o tienen antecedentes familiares importantes de la enfermedad.

- Inactividad. Estar inactivo reduce aún más la capacidad del cuerpo para responder a la insulina.
- Grupos raciales/étnicos específicos. Los nativos americanos, los afroamericanos, los hispanos/latinos o los asiáticos/isleños 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 más pequeños, probablemente debido a los aumentos normales en los niveles hormonales que pueden causar resistencia a la insulina durante esta etapa de rápido crecimiento y desarrollo físico.

Métodos de prevención y tratamientos.

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 las cantidades correctas y hacer ejercicio con regularidad puede ayudar a alcanzar o mantener un peso normal y niveles normales de glucosa en sangre.

- Come comida saludable. Elija sabiamente sus alimentos. Consuma alimentos bajos en grasas y calorías.
- Haga más actividad física. Aumente la actividad física al menos 60 minutos todos los días.
- Tomar medicamento. 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 según su edad, peso y altura. Un médico también puede solicitar pruebas de glucosa en sangre de un niño para ver si tiene diabetes o prediabetes. Estas son las diversas formas de realizar la prueba.

- Prueba de hemoglobina glucosilada (A1C). Un análisis de sangre mide el nivel promedio de azúcar en sangre durante tres meses. Un nivel de A1C del 6.5% o más en dos pruebas separadas indica diabetes.
- Prueba de azúcar en sangre aleatoria (sin ayunas). Se toma una muestra de sangre en un momento aleatorio. Un nivel aleatorio de azúcar en sangre de 200 miligramos por decilitro (mg/dL) o más sugiere diabetes. Esta prueba debe confirmarse con una prueba de glucemia en ayunas.
- Prueba de azúcar en sangre en ayunas. Se toma una muestra de sangre después de un ayuno nocturno. 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 más en dos pruebas separadas indica diabetes.
- Test oral de tolerancia a la glucosa. Una prueba que mide el nivel de azúcar en sangre en ayunas después de un ayuno nocturno con pruebas periódicas durante las siguientes horas después de beber un líquido azucarado. Una lectura de más de 200 mg/dL después de dos horas indica diabetes.

La diabetes tipo 2 en niños es una enfermedad prevenible/tratable y la orientación proporcionada en esta hoja informativa tiene como objetivo crear conciencia sobre esta enfermedad. Comuníquese con la enfermera escolar, el administrador escolar o el proveedor de atención médica de su estudiante si tiene preguntas.

Referencias:

[Asociación Americana de Diabetes Revista clínica](#)

[Centros para el Control de Enfermedades y Prevención](#)

[Ayudando a los niños con diabetes Triunfar: una guía para la escuela Personal](#)

[NiñosSalud](#)

[Biblioteca Nacional de Medicina y Institutos Nacionales de Salud Línea Médica](#)

[Clínica Mayo](#)