

## Vida Saludable: Señales de advertencia sobre la diabetes<sup>1</sup>

Linda B. Bobroff<sup>2</sup>



¿Podría usted padecer de diabetes y no saberlo? Es posible. ¡Cerca de un cuarto de personas que padecen de diabetes no saben que tienen esta enfermedad!

### ¿Por qué es esto una preocupación?

Si usted padece de diabetes pero no está siendo tratado, usted está en un riesgo alto de sufrir complicaciones de salud. Esto incluye riesgo de enfermedades del corazón, enfermedades de los riñones, ceguera y/o amputaciones.



El tratar y controlar la diabetes puede disminuir las posibilidades de padecer de estos problemas, permitiéndole tener la energía para hacer las cosas que usted disfruta.

Todos los adultos de 45 años en adelante, deben examinarse para comprobar si padecen de diabetes. Si presenta alguna de estas señales de advertencia como glucosa alta en la sangre, visite su proveedor de salud tan pronto como sea posible.

### Señales de advertencia de glucosa alta en la sangre



Marque cualquier síntoma que usted tenga:

- Sed o hambre constante
- Necesidad de orinar constantemente.
- Pérdida de peso sin explicación
- Piel seca y con picazón
- Visión borrosa
- Manos o pies entumecidos o sensación de hormigueo
- Infecciones frecuentes que toman tiempo en sanar
- Sensación de cansancio

Si usted marcó algunos de los síntomas, contacte a su doctor de inmediato. Puede que usted no padezca de diabetes, pero necesita ser examinado para determinar con seguridad que la padece.

Para más información, comuníquese con la Asociación Americana de Diabetes: 800-DIABETES (800-342-2383), o visite su página electrónica [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org).

1. The English version of this document is *Healthy Living Diabetes Warning Signs* (FCS8577). Este documento, FCS8577-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: abril 2000. Revisado: octubre 2006, febrero 2011. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Por favor visite el sitio en la Web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Linda B. Bobroff, Ph.D., RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Iguitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Departamento de Agricultura, Servicio de Extensión, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión de la Cooperativa y la Junta de Comisionados Cooperando. Millie Ferrer-Chancy, Decano Interino