

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

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



Figure 1. La fatiga extrema puede ser señal de alta glucosa (azúcar) en la sangre. Si ha marcado una o más de las señales, hágase una prueba de la sangre para saber si padece de la diabetes o la prediabetes.

Credits: nebari/iStock/Thinkstock.com

¿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. Estos incluyen 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 de glucosa alta en la sangre, visite su proveedor de salud tan pronto como sea posible.

1. The English version of this document is *Healthy Living: Diabetes Warning Signs* (FCS8577). Este documento, FCS8577-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, UF/IFAS Extensión. Fecha de primera publicación: abril 2000. Revisado: julio 2015. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

## 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 con sensación de hormigueo
- Infecciones frecuentes que toman tiempo en sanar
- Sensación de cansancio o fatiga

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 si la padece.

## Más información

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).