

# Diabetes y daño renal: Conceptos básicos

La diabetes es una de las afecciones crónicas más comunes entre las personas de los EE. UU. y una de las principales causas de enfermedad renal. Puede afectar su salud general y su calidad de vida, y dañar sus riñones. Comprender la diabetes es importante porque la detección temprana puede hacer una gran diferencia.

## ¿Cuáles son los dos tipos de diabetes?

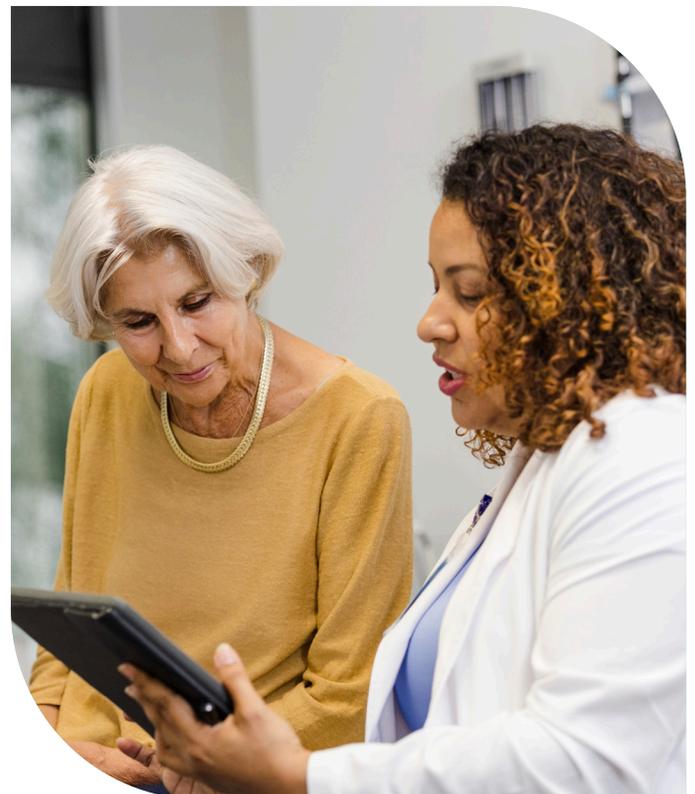
Diabetes de tipo 1	Diabetes de tipo 2
<p>La diabetes de tipo 1 es una enfermedad autoinmune, lo que significa que su sistema inmunitario destruye las células productoras de la insulina del páncreas. Como resultado, las personas con diabetes de tipo 1 no producen suficiente (o ninguna) insulina. Suele diagnosticarse durante la infancia. Las personas con diabetes de tipo 1 deben aplicarse inyecciones diarias de insulina para controlar su azúcar en sangre (glucemia) y darle energía a su cuerpo.</p>	<p>La diabetes de tipo 2 se produce cuando el páncreas produce insulina, pero el cuerpo no la usa como debería. Esto puede provocar un nivel alto de glucemia. La diabetes de tipo 2 es la forma más común de diabetes. Las personas con diabetes de tipo 2 pueden controlar sus niveles de glucemia a través de la dieta, los medicamentos y también mediante la insulina.</p>

## ¿Cómo se diagnostica la diabetes?

Al principio, muchas personas no saben que tienen diabetes, por lo que pueden pasar mucho tiempo sin tratamiento. Es por esto que la atención médica de rutina y los análisis de sangre son tan importantes. Detectar la diabetes de forma temprana puede marcar una gran diferencia en la protección de los riñones.

Comuníquese con su equipo de cuidados si tiene alguno de estos primeros signos:

- La necesidad de orinar mucho, a menudo por la noche
- Problemas de visión
- Cansancio extremo
- Sed extrema
- Piel seca y con picazón
- Hambre extrema
- Pérdida de peso sin explicación
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- Llagas que cicatrizan lentamente



## ¿Cómo afecta la diabetes a los riñones?

Alrededor del 30 % de las personas con diabetes de tipo 1 y alrededor del 10 % al 40 % de las personas con diabetes de tipo 2 eventualmente desarrollan enfermedad renal en etapa terminal que requiere tratamiento.

La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos de los riñones, esto les dificulta el filtrado de la sangre. El nivel de glucemia elevado causado por la diabetes también puede dañar los nervios del cuerpo, incluidos los de la vejiga. Esto dificulta orinar, lo que puede ejercer presión sobre los riñones y provocar daños.

Si la orina, especialmente la orina con alto contenido de azúcar, permanece en la vejiga durante demasiado tiempo, puede provocar una infección urinaria (IU). Aunque este tipo de infección comienza en la vejiga, puede extenderse a los riñones.

Cuando tiene diabetes, es posible que también tenga demasiada proteína en la orina, lo que se conoce como albuminuria y proteinuria. Esto puede deberse a los niveles altos de glucemia o a la presión arterial alta.

## ¿Qué factores de riesgo hacen que sea más probable desarrollar una enfermedad renal?

No todas las personas con diabetes desarrollan una enfermedad renal. Existen ciertos factores de riesgo que podrían hacerlo más probable. Entre ellos se incluyen:

- Antecedentes familiares de diabetes y enfermedad renal
- Raza (personas negras, hispanas, indias americanas/nativas de Alaska, y asiáticas-americanas)
- Diabetes mal controlada
- Presión arterial mal controlada
- Obesidad
- Tabaquismo

## ¿Cómo puede retrasar el daño renal si tiene diabetes?

Su equipo de cuidados le ayudará a establecer objetivos de glucemia y presión arterial para retrasar o prevenir la enfermedad renal. Practicar un estilo de vida saludable, como dejar de fumar, hacer ejercicio y seguir una dieta apta para diabéticos, puede ayudar a controlar su glucemia y su presión arterial.

Su equipo de cuidados también puede sugerir medicamentos para ayudar con problemas cardíacos como la presión arterial alta y otros para disminuir las proteínas en la orina.



### Estamos aquí para ayudarlo

Su equipo de cuidado puede ayudarle a responder sus preguntas sobre la diabetes. Solicite el apoyo que necesita.