



# Azusa

## Unified School District

### Board of Education

Sabrina Bow, Ed.D., PRESIDENT  
Yolanda Rodriguez-Peña, VICE PRESIDENT  
Gabriela Arellanes, CLERK  
Adrian Greer, MEMBER  
Sandra Benavides, MEMBER  
Arturo Ortega, SUPERINTENDENT

### Hoja de Información sobre la Diabetes de Tipo 2

El Departamento de Educación de California ha elaborado esta información sobre la diabetes de tipo 2 en colaboración con el Departamento de Salud Pública de California, la Asociación Americana de la Diabetes y la Organización de Enfermería Escolar de California. Hasta hace unos años, la diabetes de tipo 2 era poco frecuente en los niños, pero cada vez es más común, sobre todo en los adolescentes con sobrepeso. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), uno de cada tres niños estadounidenses nacidos después del año 2000 desarrollará diabetes de tipo 2 a lo largo de su vida.

#### La diabetes de tipo 2 afecta el modo en que el organismo utiliza el azúcar (glucosa) como fuente de energía

- El cuerpo transforma los carbohidratos (azúcares) 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.
- Las células del organismo se resisten a los efectos de la insulina, y los niveles de glucosa en sangre aumentan, lo que reduce la capacidad de respuesta del organismo
- Con el tiempo, se producen altos niveles de glucosa en la sangre, lo que se denomina hiperglucemia, que puede provocar múltiples problemas de salud

#### Factores de riesgo asociados a la diabetes de tipo 2

- **Tener sobrepeso** -El mayor factor de riesgo de diabetes de tipo 2 en los niños es el sobrepeso
- **Historial familiar de diabetes** - Muchos niños y jóvenes afectados tienen al menos un progenitor con diabetes o antecedentes familiares significativos de la enfermedad
- **La inactividad** - La inactividad reduce más la capacidad del cuerpo para responder a la insulina
- **Grupos raciales/étnicos específicos** - Los nativos americanos, afroamericanos, hispanos/latinos o asiáticos/isleños del Pacífico son más propensos que otros grupos étnicos a desarrollar diabetes de tipo 2
- **La pubertad** - Los jóvenes en la pubertad tienen más probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 que los niños más pequeños, posiblemente debido al incremento normal de los niveles hormonales que puede causar resistencia a la insulina durante esta etapa de rápido crecimiento y desarrollo físico

#### Señales de alarma y síntomas asociados a la diabetes de tipo 2

Las señales de alerta y los síntomas de la diabetes de tipo 2 en los niños se desarrollan lentamente, e inicialmente puede no haber síntomas. Sin embargo, no todas las personas con resistencia a la insulina de la diabetes de tipo 2 desarrollan estos signos de alerta, y no todas las personas que presentan estos síntomas tienen necesariamente diabetes de tipo 2.

- Aumento del hambre, incluso después de comer
- Pérdida de peso inexplicable
- Aumento de la sed, sequedad de boca y urgencia de orinar

- Sensación de cansancio
- Visión borrosa
- Cicatrización lenta de heridas o cortadas
- Manchas oscuras o parches rugosos en la piel, especialmente en la nuca o bajo los brazos
- Menstruaciones irregulares, ausencia de menstruación y/o crecimiento excesivo de vello facial y corporal en las niñas

### **Métodos de prevención y tratamientos de la diabetes de tipo 2**

Un estilo de vida sano puede ayudar a prevenir y tratar la diabetes de tipo 2. Incluso con antecedentes familiares de diabetes, comer alimentos sanos en las cantidades correctas y hacer ejercicio con regularidad puede ayudar a los niños a alcanzar o mantener un peso y niveles de glucosa en la sangre normales.

- **Comer alimentos saludables** - Elegir bien los alimentos. Consumir alimentos bajos en grasas y calorías
- **Elegir bebidas saludables** - Beber más agua. Beber menos bebidas azucaradas
- **Realizar más actividad física** - Aumentar la actividad física a por lo menos 60 minutos diarios
- **Limitar el tiempo frente a las pantallas**

**Se recomienda que los estudiantes que presenten o puedan presentar los factores de riesgo y las señales de alarma asociados a la diabetes de tipo 2 se sometan a una prueba de diabetes o prediabetes por parte de su proveedor de atención de salud.**

### **Tipos de pruebas de detección de diabetes que puede ofrecer el proveedor de salud de su hijo**

- **Análisis de sangre (A1C)** - Un análisis de sangre mide el nivel de azúcar promedio de dos a tres meses.
- **Prueba glucémica aleatoria (sin ayuno) o prueba glucémica en ayunas** - Se toma 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. Esta prueba debe confirmarse con un análisis de glucosa en sangre en ayunas.
- **Prueba 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 horas siguientes después de beber un líquido azucarado. Una lectura superior a 200 mg/dL después de dos horas indica diabetes.

**Si desea más información sobre la diabetes de tipo 2, póngase en contacto con su proveedor de salud, la enfermera de su escuela o visite:**

<https://www.cde.ca.gov/ls/he/hn/type2diabetes.asp>

Atentamente,

Arturo Ortega, Superintendente  
Distrito Escolar Unificado de Azusa