

# **Diabetes Tipo 2 y Obesidad**

**Serie N.16**



**Guía del Paciente**

**Prospecto de Fácil Legibilidad**

## **Diabetes Tipo 2 y Obesidad – Serie 16 (Actualizada Agosto, 2006)**

Este prospecto fue producido por Fernando Vera MSc y el Profesor Gary Butler en el Institute of Health Sciences, University of Reading, Reading, UK (Agosto, 2006). Algunas secciones de este prospecto fueron extraídas o modificadas del Growth and Growth Disorders Booklet Series (Tercera Edición, 2000)\* y pueden haber sido usadas conjuntamente con este serie de librillos debido a que brindan la misma información pero orientadas a distintas edades y/o capacidades lectoras. La secuencia numérica en ambas series es la misma para facilitar la referencia recíproca. Las copias originales pueden ser obtenidas en las direcciones Web indicadas al final de esta página.

Todas las ilustraciones fueron creadas y producidas por Fernando Vera MSc.

Este prospecto es parte de la Serie de Prospectos de Trastornos Hormonales. Los siguientes números también están disponibles:

- Serie N 2.** Déficit de Hormona del Crecimiento
- Serie N 3.** La Pubertad y el niño con Déficit de Hormona del Crecimiento
- Serie N 4.** Pubertad Precoz
- Serie N 5.** Información de Emergencia para niños con deficiencias de Cortisol y Hormona del Crecimiento y aquellos que experimentan Hipoglucemia
- Serie N 6.** Hiperplasia Suprarrenal Congénita
- Serie N 7.** Déficit de Hormona del Crecimiento en Adultos Jóvenes
- Serie N 10.** Retraso Constitucional del Crecimiento y Pubertad
- Serie N 11.** Deficiencia Combinada de Hormonas Hipofisarias
- Serie N 12.** Diabetes Insípida
- Serie N 13.** Craneofaringioma
- Serie N 14.** Retraso del Crecimiento Intrauterino o Feto Pequeño para edad Gestacional
- Serie N 15.a.** Hipertiroidismo
- Serie N 15.b.** Hipotiroidismo
- Serie N. 16.** Diabetes Tipo 2 y Obesidad

El desarrollo de estos prospectos fue financiado (como un servicio a la medicina) por Serono-Merck Ltd, Bedford Cross, Stanwell Road, Feltham, Middlesex TW14 8NX, UK. Apoyo adicional fue brindado por la Child Growth Foundation ([www.childgrowthfoundation.com](http://www.childgrowthfoundation.com))

\*Escrito por el Dr. Richard Stanhope (Gt. Ormon Street/Middlesex Hospital, London) y la Srta. Vrely Fry (Child Growth Foundation)

**¡Hola!**

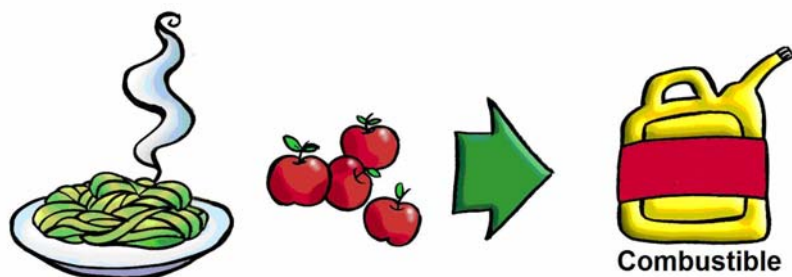
Hoy día te contaremos sobre la **Diabetes Tipo 2**. Quizás esto te suene complicado, ¡pero no te preocupes! Aquí te explicaremos lo que esto significa, el porqué ocurre y como los doctores lo tratan.

Pero primero, hablemos un poco sobre tu cuerpo...

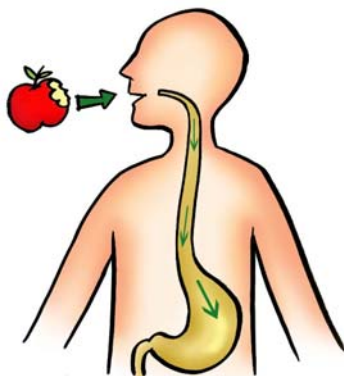
Para poder correr, jugar y estudiar tu cuerpo necesita de un combustible especial.



Este combustible proviene de la comida que comes, tal como las pastas y las manzanas



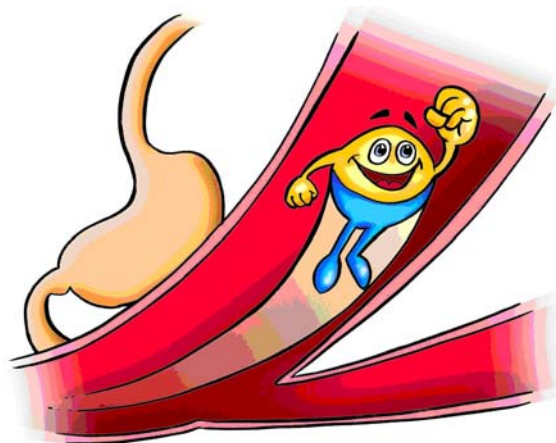
Cuando comes, la comida viaja por un tubo largo y resbaladizo hacia tu estomago



En tu estomago, la comida se vuelve blanda y se convierte en azúcar. El azúcar es el combustible tu cuerpo necesita para funcionar.



En seguida, el azúcar deja tu estomago y entra en tu sangre. Luego, el azúcar recorre tu cuerpo para alimentar todas sus partes, tal como los pulmones, el corazón y los músculos.



Pero para que el azúcar pueda entrar a todo estas partes, necesita de una llave.



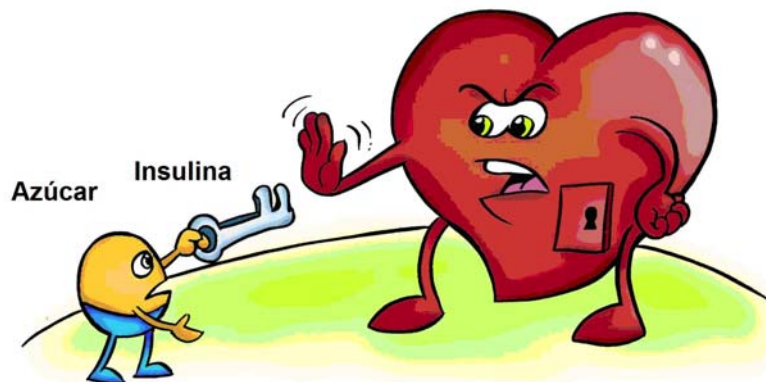
Esta llave que el azúcar necesita se llama **Insulina**. La insulina abre las puertas de cada parte de tu cuerpo para que el azúcar pueda entrar y alimentar.



## ¿Qué es la Diabetes tipo 2?

Normalmente, tu cuerpo es muy amigable con la insulina. El cuerpo le permite a la insulina abrir todas sus puertas para que el azúcar pueda entrar a todas sus partes.

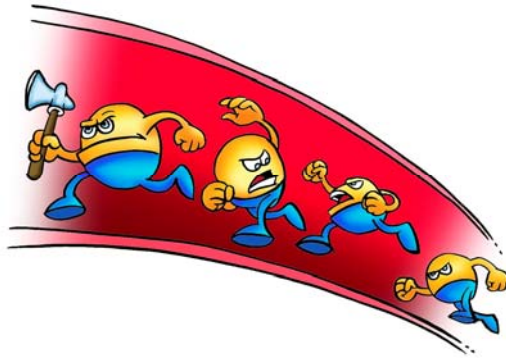
Pero cuando tienes Diabetes tipo 2, tu cuerpo no permite que la insulina abra sus puertas.



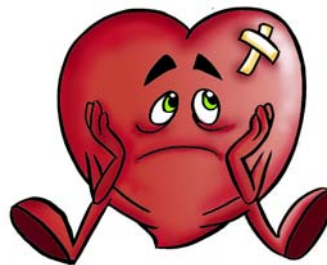
Esto significa que el azúcar ya no puede entrar. La Diabetes tipo 2 es también llamada “diabetes del azúcar”. Esto es diferente de la Diabetes tipo 1, en la que los niños necesitan inyecciones de insulina porque sus cuerpos no producen insulina.

## ¿Por qué es peligrosa la Diabetes tipo 2?

Cuando tienes la Diabetes tipo 2, tu cuerpo deja de utilizar azúcar. Esto significa que mucha azúcar comenzará a acumularse en tu sangre.



El tener mucha azúcar en tu sangre puede dañar órganos como el corazón y los riñones



## ¿Por qué ocurre la Diabetes tipo 2?

Los doctores son como detectives. Ellos buscan pistas para resolver el misterio del porque los niños tienen Diabetes tipo 2. Felizmente, ellos han encontrado las pistas más importantes. Estas son el peso y el ejercicio



Los niños que tienen sobre peso y que no hacen ejercicio pueden luego tener Diabetes tipo 2. Pero no te preocupes, los doctores también han descubierto como evitar esto.

## ¿Cómo puedo evitar tener Diabetes tipo 2?

La mejor manera de evitar la Diabetes tipo 2 es también la más simple. Come meriendas saludables y haz un poco de ejercicio todos los días. Tenemos algunos consejos divertidos para ti:

- En vez de tomar sodas, intenta tomar jugos de fruta o agua



- Intenta comer frambuesas, manzanas u otras frutas en vez de patatas fritas o galletas.
- Puedes tu pensar en alguna otra merienda saludable?
- Intenta jugar Frisbee o montar tu bicicleta en vez de ver TV.
- Haz intentado jugar a saltar la cuerda?
- Haz intentado usar tu patineta o bailar música disco?
- Puedes pensar tú en otro deporte divertido para jugar?

### ¡Felicitaciones!

Ahora ya sabes sobre la Diabetes tipo 2, sus peligros y como evitarla. Si no haz entendido algunas partes de este prospecto, no te preocupes. Puedes hacer todas las preguntas que desees a los doctores u otras personas en el hospital. Ellos responderán a todas las dudas que tengas.

