133 Mission Street, Santa Cruz, California 95060 | (831) 429-3410 | www.sccs.net

Kris Munro
Superintendente

Molly Parks
Asistente de Superintendente
Recursos Humanos

Jim Monreal
Asistente de Superintendente
Oficina de Negocio

Dorothy Coito
Asistente de Superintendente
Servicios Educativos

La diabetes tipo 2 en los niños es una enfermedad prevenible / tratable y la guía proporcionada en esta hoja de información es con la intención de aumentar conciencia acerca de esta enfermedad. Comuníquese con la enfermera de la escuela de su hijo/a o con su doctor si tiene preguntas.
La información de diabetes tipo 2 ha sido dada a sus estudiantes del séptimo grado de acuerdo a la Sección 49452.7 del Código de Educación de California.

Descripción:
La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes en los adultos.

- Algunos años atrás, la diabetes tipo 2 era poco frecuente en los niños, pero se está haciendo cada vez más común, especialmente en adolescentes con sobrepeso. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU. (conocidos en inglés como CDC), uno de cada tres niños estadounidenses nacidos después del año 2000 desarrollará diabetes tipo 2 en algún momento de su vida.

La diabetes tipo 2 afecta la capacidad del cuerpo para usar el azúcar (glucosa) como fuente de energía.

- El cuerpo convierte los carbohidratos de los alimentos en glucosa, que es el combustible básico de las células del cuerpo.
- La insulina, una hormona que se produce en el páncreas, transporta la glucosa desde la sangre hacia las células.
- En el caso de la diabetes tipo 2, las células del cuerpo resisten los efectos de la insulina y se elevan los niveles de glucosa en la sangre.
- Con el tiempo, la glucosa alcanza niveles peligrosamente altos en la sangre, lo que se denomina hiperglicemia.
- La hiperglicemia puede causar problemas de salud tales como enfermedad cardiaca, ceguera e insuficiencia renal.

Factores de riesgo asociados con la diabetes tipo 2:
Se recomienda que a los alumnos que presenten o posiblemente experimenten factores de riesgo y signos de advertencia relacionados con la diabetes tipo 2, se les realicen estudios (pruebas) para detectar esta enfermedad.
Los investigadores no comprenden totalmente por qué algunas personas desarrollan diabetes tipo 2 y otras no. Sin embargo, los siguientes factores de riesgo se asocian con un aumento de los riesgos de desarrollar diabetes tipo 2 en niños:

- **Sobrepeso**. El factor de riesgo más importante de la diabetes tipo 2 en los niños es el exceso de peso. En los EE.UU., aproximadamente uno de cada cinco niños tiene sobrepeso. Las posibilidades de que un niño con sobrepeso desarrolle diabetes tipo 2 son más del doble.
- **Antecedentes familiares de diabetes**. Muchos niños y jóvenes que se ven afectados por esta enfermedad tienen al menos uno de sus padres con diabetes o tienen antecedentes familiares significativos de la enfermedad.
- **Inactividad**. La falta de actividad reduce aún más la capacidad del cuerpo de responder a la insulina.
- **Determinados grupos raciales o étnicos**. Los indios nativos americanos, los afro americanos, los híspannos latinos o los asiáticos / nativos de las islas del Pacífico son más propensos a desarrollar diabetes tipo 2 que otros grupos étnicos.

Board of Trustees
Sheila Coonerty, Deedee Perez-Granados, Jeremy Shonick, Alisun Thompson, Patricia Threet, Deb Tracy-Proulx, Claudia Vestal

- **Pubertad**. Los jóvenes en la etapa de la pubertad tienen más posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que los niños, quizás debido al aumento normal de los niveles de hormonas que puede causar resistencia a la insulina durante esta etapa de rápido crecimiento y desarrollo físico.

Signos de advertencia y síntomas asociados con la diabetes tipo 2:

En los niños, los signos de advertencia y los síntomas de la diabetes tipo 2 se desarrollan lentamente, y al comienzo puede que no se presente ningún síntoma. Sin embargo, no todas las personas con resistencia a la insulina o con diabetes tipo 2 presentan los siguientes signos de advertencia, y no todas las personas que presentan los siguientes síntomas tienen necesariamente diabetes tipo 2.

- Mayor apetito, aun después de comer.
- Pérdida de peso inexplicable**.**
- Más sed, boca seca y necesidad de orinar frecuentemente.
- Mucho cansancio.
- Visión borrosa.
- Cicatrización lenta de llagas o cortes.
- Zonas de piel arrugada u oscura, aterciopelada, especialmente detrás del cuello o debajo de los brazos.
- Periodos irregulares o desaparición del periodo, y/o crecimiento excesivo de vello en el rostro y en el cuerpo, en el caso de las niñas.
- Presión sanguínea alta o niveles anormales de grasa en la sangre.

Tratamientos y métodos de prevención de la diabetes tipo 2:

Un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir y tratar la diabetes tipo 2. Aun en caso de tener antecedentes familiares de diabetes, el consumo de alimentos sanos en cantidades adecuadas y el ejercicio regular pueden ayudar a los niños a alcanzar o mantener un peso y un nivel de glucosa en la sangre normal.

- **Consumir alimentos sanos**. Realice buenas elecciones de los alimentos. Consuma alimentos bajos en grasa y calorías.
- **Realizar más actividad física**. Aumente su actividad física hasta llegar, al menos, a 60 minutos diarios.
- **Tomar medicamentos**. Si la dieta y el ejercicio no son suficientes para controlar la enfermedad, quizá sea necesario tratar la diabetes tipo 2 con medicamentos.

El primer paso para tratar esta enfermedad es visitar a un médico. El médico puede determinar si el niño tiene sobrepeso según su edad, peso y estatura. Además, el médico puede solicitar pruebas de glucosa en sangre para analizar si el niño tiene diabetes o pre-diabetes (una afección que puede causar diabetes tipo 2).

Board of Trustees
Sheila Coonerty, Deedee Perez-Granados, Jeremy Shonick, Alisun Thompson, Patricia Threet, Deb Tracy-Proulx, Claudia Vestal

Board of Trustees
Sheila Coonerty, Deedee Perez-Granados, Jeremy Shonick, Alisun Thompson, Patricia Threet, Deb Tracy-Proulx, Claudia Vestal