

# *Siete pistas para descubrir si padece de diabetes*

---



La mitad de los que sufren de diabetes no lo sabe porque no muestra síntomas y no duele. Pero hay señales que ayudarán a detectarla.

## **1. Más ganas de orinar**

El término científico es poliuria y es uno de los síntomas más característicos de la diabetes. Este síntoma es especialmente visible durante la noche (nicturia) y puede incluso afectar a nuestra capacidad para descansar. Si usted cree que va al baño más de lo habitual considere acudir al médico para consultar a qué puede deberse.

## **2. Mayor sensación de sed**

Nuestro cuerpo, para compensar la pérdida de líquidos por el exceso de orina, pone en marcha la alerta de la sed. Tratar esa sed con bebidas azucaradas, carbonatadas, batidos o incluso con zumos embotellados no es aconsejable y no hará sino añadir glucosa a nuestro torrente sanguíneo, iniciando nuevamente todo el proceso.

## **3. Pérdida de peso**

Resulta irónico que una afección como la diabetes, asociada a una inadecuada alimentación y la obesidad, tenga como uno de sus síntomas la pérdida de peso. Esta pérdida de peso es un síntoma característico de la diabetes en la infancia.

#### **4. Cansancio todo el día**

La sensación de falta energética es un signo muy común en todos los tipos de diabetes, especialmente en [el tipo 2](#). En este síntoma entran en juego varios factores que hacen que su cuerpo, a pesar de hacer poco ejercicio físico, se sienta cansado y escaso de fuerzas.

#### **5. Heridas que cicatrizan más lentamente**

"La diabetes es fundamentalmente una enfermedad cardiovascular", indica el especialista. "Por tanto sus problemas más serios están relacionados con la vascularización, ya sea en los grandes vasos (por eso existe más riesgo de infartos e ictus cerebrales) o en los vasos más pequeños que se ocupan de cicatrizar pequeños cortes y heridas".

#### **6. Hormigueo y picores en las extremidades**

"No se deben al azúcar en sí mismos, sino a las complicaciones en la vascularización", aclara Fernández. Se conocen como neuropatías, son muy características de la diabetes (sobre todo a medida que la enfermedad avanza) y se sabe que un alto porcentaje de diabéticos desarrollarán problemas en el sistema nervioso a lo largo de su vida.

#### **7. Visión borrosa**

Para tranquilizar al lector diremos que en las primeras etapas no se trata de la grave retinopatía diabética que puede conducirnos a la ceguera. "En los primeros momentos, tan solo serán momentos de visión borrosa, como si necesitásemos gafas", dice el doctor. "Cuando tienes niveles altos de azúcar en sangre, inevitablemente también afecta al sistema visual y sus conexiones".

(Con información de Hispantv)

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/112065-siete-pistas-para-descubrir-si-padece-de-diabetes>



**Radio Habana Cuba**