Health Check

NOVIEMBRE DE 2026

Kelsey-Seybold Clinic®
Changing the way health cares.℠

Cómo reconocer los riesgos de la diabetes y cómo apoyar la salud del azúcar en la sangre

La diabetes no siempre tiene señales de advertencia claras. El azúcar en la sangre, o glucosa, que el cuerpo utiliza como fuente de energía, puede aumentar lentamente con el tiempo y afectar tu salud incluso cuando los cambios son sutiles o pasan desapercibidos. Por eso, con frecuencia la diabetes se detecta mediante análisis de sangre antes de que la persona se dé cuenta de que algo no está bien.

Muchas personas notan pequeños cambios que son fáciles de atribuir a otras causas. Sentirse más cansado o tener más sed de lo normal, o despertarse durante la noche para ir al baño, puede atribuirse fácilmente al estrés, a una semana ocupada o a la falta de sueño. Con el tiempo, patrones como estos pueden ofrecer pistas importantes sobre la conveniencia de revisar tus niveles de azúcar en la sangre. Una visita con tu proveedor de atención primaria suele ser una de las maneras más sencillas de obtener respuestas y determinar cuáles son los próximos pasos más adecuados para ti.

Señales y factores de riesgo que debes comentar con tu médico:

- Sentir más sed de lo habitual
- Orinar con más frecuencia, especialmente durante la noche
- Pérdida de peso sin proponérselo o sentir más hambre de lo habitual
- Sentirte inusualmente cansado o con baja energía
- Tener visión borrosa que aparece y desaparece
- Tener cortadas o heridas que tardan en sanar, o infecciones frecuentes de la piel o por hongos
- Tener antecedentes familiares de diabetes o antecedentes personales de diabetes gestacional

Después de una prueba de azúcar en la sangre, algunas personas descubren que tienen prediabetes o diabetes. Prediabetes significa que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para recibir un diagnóstico de diabetes. Con frecuencia no presenta síntomas claros, por lo que las pruebas pueden ser muy útiles cuando existen factores de riesgo.

Para muchas personas, recibir apoyo temprano y realizar cambios constantes en el estilo de vida puede ayudar a que los niveles de azúcar en la sangre se acerquen a un rango más saludable y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La diabetes es una afección a largo plazo, pero suele poder controlarse mediante atención médica continua y seguimiento regular.

Conocer tu nivel de azúcar en la sangre es solo el primer paso. Una consulta médica puede ayudarte a comprender qué significan tus resultados y cuáles son los siguientes pasos más adecuados para ti.

Tu médico de atención primaria suele ser el mejor punto de partida y puede solicitar las pruebas de laboratorio necesarias. Si resulta difícil controlar los niveles de azúcar en la sangre o tus necesidades de atención se vuelven más complejas, es posible que se incorpore un endocrinólogo a tu equipo de atención médica. Los endocrinólogos son especialistas que se enfocan en afecciones relacionadas con las hormonas, como la diabetes, y trabajan en estrecha colaboración con los médicos de atención primaria para apoyar tu salud a largo plazo.

En Kelsey-Seybold Clinic, la atención para la diabetes es coordinada por tu médico de atención primaria y los especialistas a través de tu expediente médico, lo que ayuda a que todo tu equipo de atención se mantenga alineado mientras se monitorean tus resultados y se realizan ajustes a tu tratamiento con el tiempo.



Del Dr. Amar Arunachalam
Endocrinología

*El Dr. Arunachalam atiende a pacientes en las clínicas **Greater Heights** y **Berthelsen Main Campus** de Kelsey-Seybold, y ayuda a los pacientes a entender mejor la diabetes y las inquietudes relacionadas con los niveles de azúcar en la sangre.*

Para programar una consulta, llama al **713-442-7038**, visita **kelsey-seybold.com** o visita el portal del paciente en **MyKelseyOnline**.