

## *Estimadas familias:*

**La diabetes está haciendo daño a nuestros niños.** Estamos encontrando más niños y adolescentes que están sufriendo del tipo de diabetes que solía ocurrir solamente en adultos (llamada diabetes tipo 2).

### **¿Qué es la diabetes?**

Nuestros cuerpos cambian los alimentos que comemos a azúcar. Esta azúcar llega a nuestra sangre. Es el combustible para nuestros músculos y otras partes del cuerpo, como la gasolina para un automóvil. Nuestros cuerpos utilizan el azúcar como energía. La diabetes impide que el cuerpo utilice el azúcar de la sangre como combustible. En vez de eso, el azúcar se queda en la sangre. El alto nivel de azúcar en la sangre puede ser perjudicial para el corazón, los ojos, los riñones y los nervios. Puede conducir a serios problemas de salud. Demasiada azúcar en la sangre incluso puede empezar a causar problemas antes de que se produzca la diabetes.

### **¿Sufrirá mi hijo/a de diabetes tipo 2?**

Su hijo/a tiene mayores posibilidades de sufrir de diabetes tipo 2 si él o ella:

- está demasiado gordo/a
- tiene un miembro de la familia que sufre de diabetes
- es hispanoamericano, africano americano, americano nativo, asiático americano o isleño del Pacífico

### **¿Qué indicios de diabetes tipo 2 debo observar en mi hijo/a?**

Los síntomas principales que se encuentran en muchos niños que sufren de diabetes tipo 2 son:

- gordura
- presión arterial alta
- áreas ásperas o verrugosas en la piel de color café claro a oscuro. Esta condición de la piel se llama acantosis nigricans. Generalmente se ve en la parte de atrás y a los lados del cuello. A veces los padres piensan que su hijo/a no se está bañando adecuadamente y que su niño/a tiene el cuello sucio. También se encuentra acantosis en las axilas, los nudillos, los codos, las rodillas y en las ingles.

### **Otros indicios que se notan menos son:**

- estar siempre cansado
- levantarse más de una vez para ir al baño durante la noche
- cambios repentinos de peso (subir o bajar)
- infecciones de la vejiga
- infecciones de la piel
- en las niñas, recurrentes infecciones por levaduras

### **¿Qué puedo hacer para detener la diabetes tipo 2 y para proteger a mis hijos?**

- Las familias deben buscar atención médica si creen que sus hijos o ellos corren el riesgo de sufrir de diabetes.
- Evite la gordura. Es lo más importante que una familia puede hacer para detener la diabetes. La actividad física y la comida saludable son las únicas maneras de controlar el peso.
- En un esfuerzo de ayudar a los padres a que reconozcan a los niños que corren el riesgo de sufrir de diabetes, el estado ha ordenado que se examine para acantosis nigricans. Este examen formará parte de los exámenes de la vista y de audición que se les hace en 1º, 3º, 5º, y 7º grados. La enfermera escolar será la que examine visualmente el cuello de cada niño. A los niños que tengan esta marca identificable en la piel se les evaluará individualmente la estatura, el peso y la presión arterial. La enfermera escolar enviará una nota a los padres o tutores de los niños que tengan acantosis nigricans.

Si tiene preguntas o inquietudes que tengan que ver con este examen, por favor comuníquese con la enfermera de su plantel o con *Health Services* por el 356-9244.