

## Signos y Síntomas Comunes en Ambos Tipos de Diabetes

- **Polidipsia:** Sed excesiva.
- **Poliuria:** Micción frecuente, sobre todo nocturna.
- **Polifagia:** Hambre excesiva, incluso después de comer.
- **Pérdida de peso inexplicada:** Reducción de peso sin cambios en la dieta o ejercicio.
- **Fatiga:** Sensación persistente de cansancio.
- **Visión borrosa:** Dificultad para enfocar.
- **Cicatrización lenta:** Heridas que tardan en sanar.
- **Infecciones recurrentes:** Aumento de infecciones urinarias o cutáneas (Mayo Clinic 2023).

## Síntomas Específicos en Adultos Mayores (70-80 años)

- **Fatiga persistente:** Agotamiento constante.
- **Entumecimiento u hormigueo en extremidades:** Neuropatía diabética.
- **Pérdida de peso inexplicada:** Sin causa aparente.
- **Cicatrización lenta de heridas:** Mayor riesgo de infecciones.
- **Infecciones recurrentes:** Especialmente urinarias y cutáneas.
- **Visión borrosa:** Debido a fluctuaciones en la glucosa. • **Aumento del hambre (polifagia):** Hambre constante.
- **Confusión o cambios en el estado mental:** Dificultades de memoria y concentración.
- **Dolor en piernas o calambres:** Relacionado con problemas circulatorios y neuropatía (Brutsaert 2023).

## Complicaciones Asociadas

- **Enfermedades cardiovasculares:** Riesgo de infartos, hipertensión y accidentes cerebrovasculares.
- **Nefropatía diabética:** Daño renal progresivo.
- **Retinopatía diabética:** Puede llevar a la ceguera si no se controla.
- **Pie diabético:** Úlceras e infecciones que pueden causar amputaciones.
- **Deterioro cognitivo:** Aumento del riesgo de demencia y Alzheimer.

## Prevención y Manejo

- **Monitoreo frecuente de la glucosa.**

- **Dieta equilibrada:** Reducir azúcares refinados y carbohidratos simples.
- **Ejercicio regular:** Adaptado a la condición del paciente.
- **Control del peso y la presión arterial.**
- **Atención médica continua:** Exámenes oftalmológicos y renales.
- **Evitar tabaco y alcohol en exceso** (Mayo Clinic 2023).

### **Bibliografía**

Brutsaert, Erika F. 2023. «Complicaciones de la diabetes mellitus - Trastornos hormonales y metabólicos». *Manual MSD versión para público general*. Recuperado 12 de marzo de 2025 (<https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-hormonales-y-metabolicos/diabetes-mellitus-y-otros-trastornos-del-metabolismo-de-la-glucosa-sanguinea/complicaciones-de-la-diabetes-mellitus>).

Mayo Clinic. 2023. «Síntomas de la diabetes: Cuando los síntomas de la diabetes son una preocupación». *Mayo Clinic*. Recuperado 12 de marzo de 2025 (<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-symptoms/art-20044248>).