

HEALTH EXAMINATIONS**Santa Monica – Malibu Unified School District
Health Services****Type 2 Diabetes Information****Description:**

Type 2 diabetes is the most common form of diabetes in adults. Until a few years ago, type 2 diabetes was rare in children, but it is becoming more common, especially for overweight teens. According to the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 1 in 3 American children born after 2000 will develop type 2 diabetes in his or her lifetime. Type 2 diabetes affects the way the body is able to use sugar (glucose) for energy.

- The body turns the carbohydrates in food into glucose, the basic fuel for the body's cells.
- The pancreas makes insulin, a hormone that moves glucose from the blood to the cells.
- In type 2 diabetes, the body's cells resist the effects of insulin, and blood glucose levels rise.
- Over time, glucose reaches dangerously high levels in the blood, which is called hyperglycemia.
- Hyperglycemia can lead to health problems like heart disease, blindness, and kidney failure.

Risk Factors Associated with Type 2 Diabetes:

It is recommended that students displaying or possibly experiencing the risk factors and warning signs associated with type 2 diabetes be screened (tested) for the disease.

- **Being overweight.** The single greatest risk factor for type 2 diabetes in children is excess weight. In the U.S., almost 1 out of every 5 children is overweight. The chances are more than double that an overweight child will develop diabetes.
- **Family history of diabetes.** Many affected children and youth have at least 1 parent with diabetes or have a significant family history of the disease.
- **Inactivity.** Being inactive further reduces the body's ability to respond to insulin.
- **Specific racial/ethnic groups.** Native Americans, African Americans, Hispanics/Latinos, or Asian/Pacific Islanders are more prone than other ethnic groups to develop type 2 diabetes.
- **Puberty.** Young people in puberty are more likely to develop type 2 diabetes than younger children. Normal rises in hormone levels can cause insulin resistance during this stage of rapid growth and physical development.

Warning Signs and Symptoms Associated with Type 2 Diabetes:

Warning signs and symptoms of type 2 diabetes in children develop slowly, and initially there may be no symptoms. However, not everyone with insulin resistance or type 2 diabetes develops these warning signs, and not everyone who has these symptoms necessarily has type 2 diabetes.

- Increased hunger, even after eating
- Unexplained weight loss
- Increased thirst, dry mouth, and frequent urination
- Feeling very tired
- Blurred vision
- Slow healing of sores or cuts
- Dark velvety or ridged patches of skin, especially on the back of the neck or under the arms
- Irregular periods, no periods, and/or excess facial and body hair growth in girls
- High blood pressure or abnormal blood fats levels

Type 2 Diabetes Prevention Methods and Treatments:

Healthy lifestyle choices can help prevent and treat type 2 diabetes. Even with a family history of diabetes, eating healthy foods in the correct amounts and exercising regularly can help children achieve or maintain a normal weight and normal blood glucose levels.

- **Eat healthy foods.** Make wise food choices. Eat foods low in fat and calories.
- **Get more physical activity.** Increase physical activity to at least 60 minutes every day.
- **Take medication.** If diet and exercise are not enough to control the disease, it may be necessary to treat type 2 diabetes with medication.

The first step in treating type 2 diabetes is to visit a doctor. A doctor can determine if a child is overweight based on the child's age, weight, and height. A doctor can request tests of a child's blood glucose to see if the child has diabetes or pre-diabetes (a condition which may lead to type 2 diabetes).

Santa Monica – Malibu Unified School District
Servicios de Salud
INFORMACIÓN SOBRE LA DIABETES TIPO 2

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 cardíaca, 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.

- **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 afroamericanos, los hispanos/latinos o los asiáticos/nativos de las islas del Pacífico son más propensos a desarrollar diabetes tipo 2 que otros grupos étnicos.
- **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 normales.

- **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).