

Algunos síntomas que te ayudaran a identificar la diabetes en sus inicios son los siguientes :

1) **Mucha sed y necesidad de orinar frecuentemente.**

Ambas cosas son de las primeras señales típicas de la diabetes. La razón: si tienes diabetes, el exceso de glucosa o azúcar en la sangre se acumula, y tus riñones se ven obligados a trabajar más de lo normal para filtrarlo y absorberlo. Si tus riñones tienen dificultades para controlar los niveles elevados de azúcar, el exceso de glucosa se expulsa a través de la orina junto con los líquidos extraídos (que se sacan) de los tejidos. Eso te hace orinar con más frecuencia, lo que puede provocar deshidratación. Y mientras más líquidos bebas para calmar la sed que sientes, más orinas.

2) **Fatiga.**

Otro de los primeros síntomas de la diabetes es la fatiga sin motivos aparentes. La causa principal de esa fatiga o cansancio es que el cuerpo de un diabético no tiene la insulina que necesita para que el azúcar en la sangre entre en las células, en donde se convierte en energía (porque no produce suficiente o porque no funciona bien, hay resistencia a la insulina). Sin la energía que sirve de combustible para que el cuerpo pueda funcionar, la persona se siente extremadamente cansada. Hay otros factores que pueden contribuir a la fatiga, sobre todo la deshidratación, la obesidad y la presión arterial elevada o hipertensión que frecuentemente se asocian a la diabetes.

3) **Pérdida de peso.**

Un síntoma de la diabetes que también se puede presentar al inicio es la pérdida de peso sin motivos aparentes. Si orinar con frecuencia te hace perder glucosa, junto a ella también pierdes calorías. A la vez, la diabetes puede impedir que el azúcar que consumes con los alimentos llegue a tus células para convertirse en energía. Como tu cuerpo necesita energía para funcionar, como esa azúcar, esas calorías y esa energía no llega a las células, si padeces de diabetes probablemente **tengas mucha hambre**. El resultado de esta combinación es una pérdida de peso que puede ser rápida, sobre todo si tienes diabetes de tipo 1.

4) **Visión borrosa.**

Es otro de los síntomas de la diabetes que pueden presentarse al inicio de la diabetes es la visión borrosa. Muchas personas en las primeras etapas de la diabetes empiezan a notar problemas con su vista, especialmente visión borrosa. Los niveles elevados del azúcar en la sangre, que está flotando en el torrente sanguíneo, sacan líquido de los tejidos del cuerpo, incluyendo de los del cristalino de los ojos. La falta de líquido afecta la capacidad del ojo para enfocarse. Si no se controla o si se agrava, la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos en la retina (la parte de atrás del ojo). En la mayoría de las personas, estos cambios tempranos no causan problemas significativos en la visión. Pero si la diabetes se agudiza o si los cambios progresan sin que se detecten, pueden dar lugar a la disminución en la visión (retinopatía diabética de diferentes grados) o incluso a la ceguera.

5) **Llagas o magulladuras que demoran en sanarse e infecciones frecuentes.**

Ambas cosas parecen ser más frecuentes en los diabéticos. No se sabe a ciencia cierta la causa. Puede deberse a que los niveles elevados de glucosa que interfieren con el proceso natural de sanación del cuerpo, y también su capacidad de combatir las infecciones. En las mujeres son frecuentes en particular las infecciones vaginales causadas por hongos y de la vejiga.

6) **Entumecimiento o sensación de hormigueo en los pies.**

Se debe a que la elevación del azúcar o glucosa en la sangre que puede dar lugar a daños en las terminaciones nerviosas o en los nervios (se conoce como neuropatía diabética). No se refiere a que en si cause ansiedad. Se refiere, por ejemplo, a una sensación de ardor en los pies.

7) **Encías rojas, hinchadas o adoloridas.**

La diabetes puede debilitar la capacidad de tu cuerpo para combatir los gérmenes, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar infecciones en tus encías y en los huesos que mantienen los dientes en su lugar. Es posible que las encías se separen de los dientes y éstos se aflojen, o que se formen llagas en las encías, sobre todo si tienes una infección en ellas antes del comienzo de la diabetes.

Otros factores que debes tener en cuenta:

- Tener sobrepeso.
- Haber padecido de diabetes durante un embarazo.
- Tener antecedentes familiares de diabetes.

Es importante que te fijas en las posibles señales de la diabetes para detectar la enfermedad en sus inicios, antes de que tenga tiempo de ocasionar daños en tu organismo. Pero como la diabetes a veces no da síntomas al principio, lo mejor es que te hagas controles de los niveles de azúcar en la sangre durante tus chequeos médicos regulares. Si tus niveles están elevados, tu médico puede iniciar el tratamiento de inmediato.

Si la diabetes no se trata, puede causar daños serios en el cuerpo. Pero si sigues las indicaciones de tu médico y participas activamente en el tratamiento, estarás poniendo tu granito de arena para manejar la diabetes y llevar una vida normal y saludable.