

¿Ahora qué? LADA y la diabetes

La **diabetes autoinmune latente en adultos (LADA por sus siglas en inglés)** es un tipo de diabetes tipo 1 que empieza en la vida adulta y avanza despacio. Al principio puede parecer diabetes tipo 2, por lo que a veces se diagnostica incorrectamente. Detectarla a tiempo te ayuda a recibir el cuidado que necesitas.

PRIMERO LOS HECHOS:

- LADA es un **subtipo de diabetes tipo 1**.
- Suele empezar **después de los 30 años** y progresa de forma gradual.
- Entre el 4% a 12% de los adultos **diagnosticados al inicio con diabetes tipo 2 en realidad tienen LADA**; es más común de lo que te imaginas .
- Al principio algunas personas mejoran con cambios en la rutina o pastillas, pero con el tiempo la mayoría necesitará insulina.
- Es más probable si tú o tu familia tienen otras **enfermedades autoinmunes** (tiroides, celiacía).
- En comparación con la diabetes tipo 2, en LADA suele haber **menos resistencia a la insulina** y, a veces, **menor peso corporal**.

TOMA ACCIÓN:

Síntomas a los que prestar atención

- Mucha sed, orinar con frecuencia, cansancio, visión borrosa
- Pérdida de peso inesperada
- Azúcar alta a pesar de comer bien, hacer ejercicio y pastillas

Por qué ocurre

- El **sistema inmunológico ataca las células del páncreas** que producen insulina.
- Esto puede tardar **meses o años**. Al inicio aún puedes producir algo de insulina, pero con el tiempo tu cuerpo necesitará insulina.

Tratamiento y manejo

- La **insulina** es el tratamiento principal para LADA.
- Algunos medicamentos que no son insulina ayudan a bajar el azúcar o a usar menos insulina, pero no detienen el ataque del sistema inmunológico.
- Hay estudios en marcha para desarrollar tratamientos que puedan **retrasar o frenar** el desarrollo de LADA.
- Llevar una **alimentación balanceada, hacer ejercicio y no fumar** son clave para cuidarte.

¡NO ESTÁS SOLO!



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

DIABETESAHORAQUE.ORG

¿Ahora qué? LADA y la diabetes

CÓMO PREVENIR COMPLICACIONES:

- Busca diagnóstico y tratamiento a **tiempo** para proteger las células que aún producen insulina.
- Visita a tu médico con regularidad para ajustar tu plan.
- Mantén tu azúcar en el rango recomendado.
- Pregunta por una **prueba de anticuerpos** contra la diabetes (autoanticuerpos) que ayude a confirmar LADA.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:



¿Mis síntomas han mejorado con mi plan actual?



¿Cuándo fue mi última visita médica?



¿Qué cambios en mi rutina podrían ayudarme a controlar mejor mi azúcar?

¡NO ESTÁS SOLO!



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

DIABETESAHOORAQUE.ORG