

Entendiendo la Diabetes

1. ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica (de largo plazo) donde el cuerpo no produce o no utiliza adecuadamente la insulina. La insulina es una hormona en el cuerpo que ayuda a controlar la cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre. Una persona con diabetes tiene demasiada azúcar (glucosa) en la sangre. Altos niveles de azúcar causan daño a los nervios y los vasos sanguíneos en el cuerpo. Con el tiempo, la diabetes causa enfermedad cardiovascular, ataques del corazón, derrame cerebral, insuficiencia renal, ceguera, neuropatía, discapacidad y muerte prematura. Hay cuatro tipos de diabetes: Tipo 1, Tipo 2, Gestacional y Pre-diabetes.

2. ¿Cuáles son las señales y síntomas de la diabetes?

El detectar la diabetes temprano, puede prevenir problemas de salud. La mayoría de las personas no tienen síntomas hasta que la diabetes es grave y ya ha causado problemas de salud. Es importante hacerse la prueba para la diabetes y tratarla temprano. Si usted tiene alguno de estos síntomas, consulte a su médico para que lo examine:

- Visión borrosa
- Orina frecuentemente
- Mucha sed y hambre
- Llagas que sanan lentamente
- Hormigueo o entumecimiento en las manos o pies
- Demasiado cansancio
- Irritabilidad
- Piel muy seca
- Pérdida de peso inexplicable
- Confusión
- Infecciones frecuentemente

3. ¿Cómo se maneja la diabetes?

El sobrepeso o la obesidad causan diabetes. Perder peso ayuda a prevenir y controlar la diabetes. Las medicinas y los cambios en el estilo de vida son muy importantes para controlar los niveles de azúcar en la sangre y prevenir los problemas de la salud, discapacidad y muerte prematura. Todas las personas con pre-diabetes o diabetes deben seguir estas recomendaciones de estilo de vida:

- Mantenga un peso saludable y pierda el peso extra
- Coma comidas saludables. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras cuando coma una comida
- Haga ejercicio 40 minutos al día 3 a 4 veces por semana
- Mida su nivel de azúcar en la sangre todos los días
- Revise sus pies, buscando cortadas, llagas, ampollas, o hinchazón
- Tome sus medicinas para controlar los niveles de colesterol, presión arterial y diabetes
- Siga las instrucciones de su médico para verificar su azúcar en la sangre, tanto en casa como en la oficina
- Vacúnese contra la gripe cada año y asegúrese de que usted ha recibido la vacuna contra la neumonía
- Evite o deje de fumar. Para más información sobre cómo dejar de fumar, llame al **1-800-45-NO-FUME**



Factores de Riesgo

Los siguientes factores pueden aumentar sus probabilidades de contraer la diabetes:

- Historial familiar
- Inactividad física
- Sobrepeso y obesidad
- Edad (45 años o más)
- Mujeres que desarrollaron diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)
- Raza (Afroamericano, Latino, Isleño del Pacífico)

Tipos de Diabetes

Diabetes tipo 1: Cuando su cuerpo no puede producir su propia insulina.

Diabetes tipo 2: Cuando su cuerpo no puede utilizar debidamente su propia insulina.

Diabetes gestacional: Cuando su cuerpo desarrolla alto nivel de azúcar en la sangre durante el embarazo. Por lo general, el nivel de azúcar en la sangre regresa a la normalidad después del parto.

Pre-diabetes: Cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficiente para diagnosticar diabetes tipo 2.

QID-HEA-0002-02 (09/25/14)