



## La Diabetes

Casi 21 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes. Y en torno a seis millones de estas personas ni siquiera saben que lo tienen.

La diabetes está aumentando entre los niños y adolescentes. Pero la mayoría de las personas desarrollan la diabetes como adultos. Por lo general viene a la diabetes, como consecuencia de sobrepeso u obesidad. La condición puede ser impedida por un estilo de vida más saludable.

### **Ciertas cosas aumentar sus probabilidades de obtener la diabetes tipo 2, incluyendo:**

- Un padre, hermano o hermana con diabetes
- Familia es nativo de Alaska, Indígenas americanos, Afro Americano, Hispanos / Latinos, Asiático Americanos o nativos de las isla del Pacifico
- Una historia de diabetes gestacional o han dado a luz a un bebé que pesó más de nueve libras.
- Colesterol "malo" (LDL) está por encima de 10mg/dL y colesterol "bueno" (HDL) está por debajo de 40 mg/dL
- Ser inactivo
- Historia de las enfermedades cardiovasculares
- El sobrepeso u obesidad

Una combinación de factores de riesgo puede aumentar su riesgo aún más.

### **Lista Diaria Diabetes**

- Ver el azúcar en su sangre
- Tome sus medicamentos
- Revise sus pies cuidadosamente
- Tomar decisiones saludables
- Manténgase activo

## Preguntas Más Frecuentes

### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es un problema con la manera en que su cuerpo usa la comida para el crecimiento y la energía. Cuando usted come alimentos, que se desglosa en la glucosa o azúcar en la sangre. De azúcar en la sangre se realiza a través de su cuerpo para darle energía. No puede entrar en sus células, sin la insulina para ayudar a la misma.



La gente padece de la diabetes cuando el cuerpo no puede usar azúcar en la sangre correctamente. Azúcar en la sangre se acumula en el torrente sanguíneo. Esto puede suceder porque:

- Su cuerpo deja de producir insulina (IN-Suh-li-na), que ocurre en la diabetes tipo 1;
- Su cuerpo no produce suficiente insulina, esto ocurre en la diabetes de tipo 2, o
- Sus células ya no reconocen la insulina. Esto resulta en altos niveles de azúcar en la sangre (que también puede ocurrir en la diabetes de tipo 2).

### ¿Qué causa la diabetes?

Las causas de la diabetes se desconocen. No hay nada que usted puede hacer para prevenir la diabetes tipo

1. Sin embargo, si usted tiene sobrepeso o no hace ejercicios, tienes un mayor riesgo de diabetes tipo 2.
2. La diabetes de tipo 2 es cada vez más común entre ciertos grupos, como los afro-americanos, hispanos, indígenas americanos y asiáticos.

### **¿Por qué es la diabetes insalubre?**

Muchas personas que tienen diabetes no tienen síntomas. Ellos piensan que están sanos. Si no recibes tratamiento para la diabetes, puede afectar a casi todas las partes importante de su cuerpo. Esto incluye su corazón, sistema nervioso, la visión, los riñones y vasos sanguíneos.

Por ejemplo, la diabetes puede dar lugar a condiciones más serias tales como:

- **Daño renal** puede dar lugar a la insuficiencia renal o fallo de los riñones.
- **El daño a los nervios** que causa hormigueo, adormecimiento, ardor o dolor en los pies, piernas, manos y brazos.
- **Daño de ojo** incluso la ceguera, cataratas o glaucoma.
- **Las enfermedades cardiovasculares** tales como infarto de miocardio, accidente cerebro vascular, enfermedad de las arterias coronarias o hipertensión.
- Aumento del riesgo de **infecciones**.



### **¿Cómo se trata la diabetes?**

Dependiendo del tipo de diabetes que usted tenga, puede que tenga que tomar medicamentos o inyecciones.

Una de las mejores maneras de manejar el azúcar en su sangre y los niveles de colesterol es tener hábitos saludables. Hable con su proveedor de salud sobre el mejor plan para usted y decida tomar el cuidado de su salud. Además de las visitas regulares a su proveedor de servicios de salud, es muy importante obtener la siguiente:

- Prueba de hemoglobina (HbA1c) cada tres a seis meses para encontrar su promedio de azúcar en la sangre.
- Un panel de lípidos cada año para controlar su colesterol.
- Una prueba de riñón cada año para ver si hay proteína en la orina.
- Completo examen físico, examen de la vista y examen de los pies cada año.

## **Lo que usted puede hacer para controlar la diabetes**

- Aprenda todo lo que pueda sobre la diabetes. Cuanto más sepa, mejor podrá manejar su condición.
- Revise el azúcar en su sangre todos los días.
- Coma una dieta equilibrada y aprobado por su proveedor de atención médica.
- Disminuya el salado, los alimentos con grasa y fritos para controlar su colesterol y presión arterial.
- No fume.
- Hágase activo (unos 30 minutos cada día). Hablar con su proveedor de atención medica antes de iniciar cualquier actividad físico.
- Siga las instrucciones de su proveedor de cuidado de atención medica acerca de las instrucciones de medicamentos y pruebas.



### **Para aprender más acerca de la Diabetes**

Hay muchos grupos nacionales y sitios Web que pueden proporcionar información sobre la diabetes y cómo manejarla. Estas organizaciones pueden también hacer referencia a los grupos locales de apoyo en su comunidad e incluyen:

#### **Asociación Americana de la Diabetes**

1-800-DIABETES

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**Asociación Americana de Educadores de la Diabetes**

1-800-TEAM-UP-4

[www.aadenet.org](http://www.aadenet.org)

**Centro de Intercambio de Información Diabetes**

1-800-860-8747

[www.diabetes.niddk.nih.org](http://www.diabetes.niddk.nih.org)

También, usted puede llamar al número en su tarjeta de identificación o visite el sitio Web en su tarjeta de identificación para obtener más información acerca de la diabetes.