

# Entendiendo la Diabetes

## ¿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 que el cuerpo produce para cambiar el azúcar, los almidones y otros alimentos en energía. Hay cuatro tipos de diabetes: Tipo 1, Tipo 2, Gestacional y Pre-diabetes. Si usted tiene diabetes, significa que usted tiene demasiada glucosa (azúcar) en su sangre.

## ¿Cuáles son las señales y síntomas de la diabetes?

El detectar la diabetes temprano, puede prevenir problemas de salud que amenazan la vida. Si usted tiene alguno de estos síntomas, consulte a su médico para que lo examine de diabetes:

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

## ¿Cómo se maneja la diabetes?

La diabetes no puede ser curada, pero si puede ser tratada y controlada. Mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro del nivel de meta es uno de los pasos más importantes para controlar su diabetes. Otros consejos para controlar la diabetes incluyen:

- Seguir una dieta saludable.
- Hacer ejercicio 30 minutos al día.
- Mantener un peso saludable.
- Medir su nivel de azúcar en la sangre todos los días.
- Revisar sus pies, buscando cortadas, llagas, ampollas, o hinchazón.
- Mantener su presión arterial y niveles de colesterol bajo control.
- Tomar medicamentos, si son recetados por su médico.



## Factores de Riesgo

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

- Antecedentes familiares
- Inactividad física
- El sobrepeso y obesidad
- Edad (45 años o más)
- Raza (Afroamericano, Latino, Isleño del Pacífico)
- Pre-diabetes

## Tipos de Diabetes

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

**Diabetes tipo 2:** Cuando el cuerpo no puede utilizar adecuadamente su propia insulina.

**Diabetes gestacional:** La diabetes que ocurre durante el embarazo y generalmente desaparece después del parto.

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

10/13/2011

Mantener el control de la diabetes puede reducir su riesgo de complicaciones graves a su corazón, ojos, pies, riñones y vasos sanguíneos. Consulte con su médico para hacer un plan para controlar la diabetes que sea apropiado para usted.