

LA DIABETES

Conozca los **hechos** y
Mantenga un corazón sano

*Usted puede
prevenir y
controlar la
diabetes.
Aprenda cómo.*

¿Qué es la diabetes?

Cuando comemos, la comida se transforma en un tipo de azúcar. Ese azúcar le da a nuestro cuerpo el combustible que necesita para trabajar y crecer. Nuestro cuerpo produce insulina para poder utilizar el azúcar.

Tipos de diabetes

El tipo 1 es cuando el cuerpo no fabrica insulina. Es más común en niños y adultos jóvenes. Las personas con diabetes tipo 1 deben recibir insulina cada día. Más o menos uno de cada 10 diabéticos tiene tipo 1.

El tipo 2 sucede cuando el cuerpo no puede usar la insulina que fabrica. Las personas con diabetes tipo 2 deben tomar píldoras, insulina, o ambas. Este es el tipo más común de diabetes.

A las mujeres les puede dar diabetes durante el embarazo. La mayor parte de las veces se quita una vez que nazca el bebé.

La prediabetes es cuando el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal. Más de una en cada cuatro personas, tiene prediabetes. La mayor parte de ellos no lo sabe.

Muchos diabéticos no saben que lo son. Uno de cada 40 no lo sabe.

El impacto de la diabetes

La diabetes puede causar muchos tipos de problemas médicos:

- ▶ Ceguera
- ▶ Daños al corazón y a las vías circulatorias
- ▶ Derrame

- ▶ Daños a los riñones
- ▶ Pérdida de las extremidades
- ▶ Daños a los nervios

¿Qué me pone en peligro?

Las siguientes cosas hacen que el riesgo de desarrollar diabetes del tipo 2 sea mayor:

- ▶ La edad
- ▶ La raza
- ▶ El sobrepeso
- ▶ Falta de actividad
- ▶ Si alguno de sus parientes sufre de diabetes

¿Cómo puedo controlarla?

- ▶ Comiendo alimentos saludables
- ▶ Manteniéndose activo
- ▶ Mantenga notas sobre el nivel de azúcar en la sangre
- ▶ Inyéctese o tome píldoras si es necesario
- ▶ Ve al médico a menudo

¿Cómo puedo prevenirla?

Si tiene sobrepeso, baje 5% ó 10% de su peso. Haga todos los días 30 minutos de ejercicio. Escoja alimentos saludables.