

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no utiliza el azúcar (glucosa) como debería. El cuerpo descompone la mayoría de los alimentos que consume en azúcar. El azúcar circula en la sangre a través de una hormona llamada insulina a todas las células del cuerpo. Las células utilizan el azúcar para obtener energía. Cuando tiene diabetes, el azúcar permanece en la sangre en lugar de utilizarse como energía.

Diabetes tipo 1

- El cuerpo no produce insulina.

Diabetes tipo 2

- El cuerpo no produce insulina suficiente, o,
- La insulina que produce no funciona como debería, lo que provoca niveles más altos de azúcar en sangre.

Signos y síntomas

- Orinar con frecuencia.
- Sentir hambre todo el tiempo.
- Sentir mucho cansancio.
- Dolores de cabeza.
- Hormigueo/entumecimiento en las manos y los pies, o calambres en las piernas.
- Sensación de mucha sed.
- Pérdida repentina de peso.
- Visión borrosa.
- Antojos dulces.
- Cortes/moretos que tardan en sanar.

Complicaciones de la diabetes

- Insuficiencia cardíaca y ataque al cerebro.
- Ceguera.
- Enfermedad de los riñones.
- Daño a los nervios.
- Amputaciones.

Puede llevar una vida saludable con diabetes si se mantiene activo(a) y come comidas equilibradas.

Cuidado de la diabetes



Coma saludablemente:

- Coma menos alimentos procesados.
- Evite tomar bebidas azucaradas (por ejemplo, refrescos, jugos y aguas frescas).
- Coma más frutas y verduras.
- Coma en horarios regulares y no se salte las comidas.



Manténgase activo(a):

- Haga ejercicio durante al menos 30 minutos, de cinco a seis días a la semana.



Tome sus medicamentos.



Controle su glucosa:

Niveles objetivos de A1C

NORMAL	PREDIABETES	DIABETES
Menor o igual que 5,6	5,7 - 6,4	Mayor o igual que 6,5

** Sus objetivos de A1C pueden ser diferentes según el tipo de diabetes que tenga, su tratamiento, su edad y si tiene otros problemas médicos.

Objetivo de azúcar en sangre para las personas con diabetes

En ayunas	80 - 130 mg/dl
Dos horas después de una comida	Menos de 180 mg/dl