



## Diabetes

### ¿Que es diabetes?



La diabetes es una enfermedad en la cual la persona tiene demasiada azúcar en la sangre. Esto ocurre cuando su cuerpo no produce suficiente cantidad de una hormona llamada insulina. También puede ocurrir cuando su cuerpo no utiliza correctamente la insulina. La insulina es una sustancia química producida en su cuerpo. Mueve azúcares de la sangre a las células. El azúcar es almacenada para obtener energía cuando la necesite

### ¿Que hace la diabetes?

La diabetes afecta a los vasos sanguíneos en todo el cuerpo. Los signos de la diabetes son:

- sentirse cansado o con sueño a menudo
- necesidad de orinar con frecuencia
- entumecimiento u hormigueo de manos o pies
- visión borrosa
- sensación de hambre o sed a menudo
- cortes y moretones que toman mucho tiempo para sanar

El exceso de azúcar en la sangre puede causar muchos problemas de salud. La diabetes puede llevar a problemas en el embarazo, la ceguera, enfermedades del corazón, derrame cerebral, insuficiencia renal, daño nervioso y amputaciones

### ¿Quién está en riesgo?

Usted tiene más probabilidades de tener diabetes si usted tiene un miembro de su familia con él.

Usted tiene una mayor probabilidad de tener diabetes si tiene sobrepeso o no hace ejercicio.

Non-fasting (1-2 hours after meal)	
Normal	less than 199
Elevated	200 or greater
Fasting (8 hours without eating)	
Normal	65-99
At risk	100-125
Elevated	126 or greater

## ¿Existe una prueba para la diabetes?

Tenemos una prueba en el autobús que mide los controles de azúcar, también conocido como el nivel de glucosa en la sangre. Tomamos una pequeña gota de sangre de la yema del dedo después de pincharse. Usted puede obtener los resultados en un par de minutos. Verifique sus resultados con la tabla de la derecha.

## ¿Cómo puedo prevenir la diabetes?

- Coma saludable. Su dieta debe tener un montón de frutas, verduras y granos enteros. Trate de comer alimentos bajos en grasa y azúcar.
- Haga ejercicio casi todos los días durante al menos 30 minutos. Trate de mantener su IMC en el rango saludable en la carta que le damos en la clínica.

## ¿Qué debo hacer si tengo alto nivel de azúcar en la sangre?

No existe una cura para la diabetes, pero se puede controlar.

1. Un proveedor de salud puede recetar medicamentos para controlar su azúcar en la sangre. Es posible que tenga que tomar insulina.
2. Revise sus niveles de azúcar en la sangre con frecuencia. Podemos comprobar su nivel que cada vez que venga a la clínica.
3. Cuida tu dieta. Coma más frutas y verduras frescas y añadir más granos enteros a su dieta diaria. Reduzca el consumo de alimentos y bebidas azucaradas como las gaseosas. Beba más agua.
4. Haga ejercicio a diario o casi todos los días. Trate de hacer 30 minutos al día. Trate de hacer ejercicio y conseguir que su corazón lata más rápido.



## Más Recursos

La Asociación Americana del Corazón (<http://www.heart.org>)

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

(<http://www.nhlbi.nih.gov>) El Centro para el Control y la Prevención de

Enfermedades (<http://www.cdc.gov/diabetes>)