

¿Qué es la diabetes?

Cuando una persona tiene diabetes, los alimentos que come no se pueden usar como energía. El cuerpo transforma los alimentos en azúcar (glucosa). La glucosa es la energía de las células del cuerpo. A fin de obtener esta energía, se requiere de la insulina para transportar el azúcar desde la sangre a las células. Cuando no existe suficiente insulina o cuando no funciona bien, el azúcar permanece en la sangre. Es por esto que las personas con diabetes tienen altos niveles de azúcar en la sangre.

Tipos de diabetes

Tipo 1 (insulinodependiente):

Su cuerpo no produce suficiente insulina o no la produce en lo absoluto.

Tipo 2 (no insulinodependiente):

El cuerpo no utiliza en forma adecuada la insulina que produce. Este es el tipo más común de diabetes.

Diabetes Gestacional

Este tipo de diabetes sólo ocurre durante el embarazo. Los cambios que ocurren en su cuerpo mientras está embarazada hacen que el azúcar en la sangre sea muy alta. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional necesitan tener chequeos anuales con su médico porque corren el riesgo de padecer diabetes de tipo 2

Si tiene diabetes puede que tenga:

- Que orinar frecuentemente
- Sed excesiva
- Mucha hambre
- Pérdida de peso repentina
- Debilidad y fatiga
- Irritabilidad
- Infecciones frecuentes
- Visión borrosa o cambios en la visión
- Hormigueo y adormecimiento en las piernas, pies o dedos
- Sanación lenta de heridas

Cómo controlar la Diabetes

A continuación se encuentran algunas medidas que puede tomar para controlar la diabetes.

1. Planifique sus comidas. Comer una dieta saludable ayuda a mantener bajos los niveles de azúcar.
2. Haga ejercicio, esto le puede ayudar a bajar de peso y a controlar el nivel de azúcar en la sangre.
3. Vigile su nivel de azúcar en la sangre según le indique su médico. Al medir su nivel de azúcar en la sangre sabrá cómo responde su cuerpo a los cambios nutritivos y al ejercicio. Esto también le ayuda a usted y a su médico a tomar decisiones sobre su plan de tratamiento y medicamentos.
4. Tome sus medicamentos. Las píldoras le pueden ayudar a su cuerpo a usar mejor la insulina. Utilice inyecciones de insulina si es necesario.
5. Hágase un examen anual de la retinopatía diabética que revisa si hay pérdida de la visión y ceguera. Este examen no es una prueba de visión para anteojos.
6. Vea a su médico regularmente y pregunte sobre las pruebas de laboratorio que necesita hacerse.
7. Revise si tiene cortadas y heridas en sus pies. Pídale a su médico que también le revise sus pies también.
8. Cepíllese los dientes y use hilo dental todos los días para prevenir infecciones de las encías.

¿Puede leer esto? Si no, nosotros le podemos ayudar a leerlo. Para obtener ayuda gratuita, por favor llámenos al 1-800-391-2000.