

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no utiliza el azúcar (glucosa) apropiadamente en la sangre. El cuerpo convierte en azúcar la mayor parte de los alimentos que uno come. El azúcar viaja en la sangre a todas las células del cuerpo. El cuerpo produce una hormona llamada insulina para ayudar a que el azúcar en la sangre entre a las células. Las células necesitan azúcar para darle energía al cuerpo y mantenerlo sano.

Si tú tienes diabetes afecta cómo trabaja la insulina en el cuerpo:

Diabetes tipo 1

- Tu cuerpo no produce insulina

Diabetes tipo 2

- Tu cuerpo no produce suficiente insulina, o
- La insulina que produce no funciona correctamente

Las señales y síntomas:

- Orinar con frecuencia
- Mucha sed
- Hambre todo el tiempo
- Pérdida de peso repentina
- Fatiga extrema
- Vista borrosa
- Dolores de cabeza
- Deseo de comer cosas dulces
- Hormigueo o adormecimiento en las manos y los pies
- Cortadas o golpes que sanan lentamente

Complicaciones de la diabetes:

- Enfermedades cardíacas
- Infecciones de la piel
- Derrame cerebral
- Daño a los nervios
- Ceguera
- Amputaciones
- Enfermedad del riñón
- Infección en las encías
- Enfermedad del hígado graso
- Depresión

La diabetes se puede controlar comiendo alimentos saludables todos los días, llevando una vida activa, manejando el estrés y tomando nuestros medicamentos si son necesarios. ¡Tú puedes llevar una vida sana con la diabetes!



El cuidado de la diabetes



Come sano:

- Come menos grasas y comidas procesadas
- Come más frutas y verduras
- No te saltes comidas y guarda un horario fijo para comer



Ponte activo:

- Haz ejercicios por lo menos 30 minutos, 5 a 6 veces por semana
- Ejercicios incluyen andar en bicicleta, caminar, correr o hacer yoga
- Si tienes problemas del corazón, consulta primero con tu doctor



Toma tus medicamentos:

- Los medicamentos pueden ayudarte a sentirte mejor y a vivir más años
- Asegúrate de tomarlos todos los días, aunque te estés sintiendo bien
- Si tienes problemas en recordar tus medicamentos, usa un pastillero



Revisa tu nivel de azúcar:

- Esto ayudará a mantener el control de tus niveles de azúcar en la sangre
- Es la mejor manera de saber cómo tus opciones de alimentos están afectando tus niveles de azúcar