

# UNA INTRODUCCIÓN A LA DIABETES

La diabetes es un problema con su cuerpo que causa que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre se eleven más de lo normal. A esto también se le llama hiperglucemia.

Cuando usted come, su cuerpo convierte la comida en glucosa y la envía hacia la sangre. La insulina luego ayuda a mover la glucosa de la sangre hacia sus células. Cuando la glucosa ingresa en sus células, es utilizada ya sea como combustible para producir energía inmediata o la almacena para utilizarla más tarde. En una persona con diabetes, existe un problema con la insulina. Pero no todas las personas con diabetes tienen el mismo problema.

Existen diferentes tipos de diabetes – tipo 1, tipo 2 y una afección llamada diabetes gestacional. Si usted tiene diabetes, puede ser que su cuerpo no produce suficiente insulina, no puede utilizar la insulina que produce, o ambos casos.

La diabetes puede ser tratada con insulina, medicamentos orales, ejercicio y planificación de comidas. Si no es tratada, la diabetes puede causar varias complicaciones, tales como, daño a los nervios, problemas de los ojos y riñones, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Pero, si es controlada adecuadamente, usted puede vivir una vida larga y saludable con diabetes.

**La insulina es una hormona producida por las células beta en su páncreas, el cual es un órgano que se encuentra detrás de su estómago.**



## Tipo 1

En la diabetes tipo 1, su sistema inmune equivocadamente destruye las células beta, las cuales son las células en su páncreas que producen la insulina. Su cuerpo trata éstas células beta como invasores extranjeros y las destruye. La destrucción puede ocurrir durante unas semanas, meses o años.

## Tipo 2

Si usted tiene diabetes tipo 2 su cuerpo no utiliza la insulina adecuadamente. A esto se le llama resistencia a la insulina. Al principio, las células beta producen insulina adicional para poder compensarse. Pero a través del tiempo, su páncreas ya no puede continuar haciéndolo y además no puede producir suficiente insulina para mantener su glucosa en la sangre dentro de los niveles normales.

Algunas personas con diabetes 2 pueden controlar su diabetes comiendo saludablemente y haciendo ejercicio. Sin embargo, su médico pueda ser que necesite recetarle medicamentos orales (pastillas) y/o insulina para alcanzar la meta deseada de sus niveles de glucosa en la sangre. La diabetes es una enfermedad progresiva – aunque no necesite controlar su diabetes con medicamentos al principio, pueda ser que tenga que hacerlo más adelante.



## Diabetes Gestacional

La diabetes gestacional (GDM, por sus siglas en inglés) es diabetes que se desarrolla durante el embarazo. Para la mayoría de las mujeres, los niveles de glucosa en la sangre volverán a lo normal después del parto. Si usted ha tenido diabetes gestacional necesitará chequearse regularmente ya que se encuentra ante un riesgo mayor de desarrollar diabetes tipo 2 durante el transcurso de su vida.

## Warning Signs

Los siguientes síntomas son típicos de la diabetes. Sin embargo, algunas personas con diabetes tipo 2 tienen síntomas tan leves que no se notan.

Los síntomas comunes de la diabetes son:

- Orinar con frecuencia
- Tener mucha sed
- Tener mucha hambre – a pesar de estar comiendo
- Fatiga o cansancio severo
- Visión borrosa
- Cortadas/moretos que no sanan con facilidad
- Pérdida de peso – aunque esté comiendo bastante (tipo 1)
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos y en las piernas (tipo 2)

25.8 millones de estadounidenses tienen diabetes



## El Control de la Diabetes

Para controlar la diabetes, usted deberá trabajar en conjunto con su equipo del cuidado de la salud para realizar un plan que le ayudará alcanzar sus metas. Juntos, pueden mantener un registro de las ABC's de la diabetes.

**A es para A1C:** El chequeo de su A1C indica su promedio de glucosa en la sangre por los últimos 2 a 3 meses. Es el examen de sangre "con memoria."



**B es para bajar la presión arterial:** Sus números de la presión arterial indican la fuerza de la sangre dentro de sus vasos sanguíneos. Cuando su presión arterial está alta, su corazón debe trabajar más.

**C es para colesterol:** Sus números del colesterol indican la cantidad de grasa en su sangre. Algunos tipos, como el colesterol HDL, ayuda a proteger su corazón. Otros, como el colesterol LDL puede obstruir sus vasos sanguíneos y causar enfermedades cardíacas. Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre que eleva su riesgo de padecer enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.



7 millones de personas padecen diabetes y no lo saben



American Diabetes Association.

Para más información, visítenos en [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) o llámenos al 1-800-DIABETES (342-2383)

