

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad que impide que el cuerpo utilice la glucosa (un tipo de azúcar) con normalidad. La glucosa es la principal fuente de energía para las células del cuerpo. Los niveles de glucosa en sangre se controlan por una hormona llamada insulina, que produce el páncreas. La insulina ayuda a la glucosa a entrar en las células.

Hay tres tipos principales de diabetes: **Tipo 1**, **Tipo 2** y **la diabetes gestacional**.

- En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina.
- En la diabetes tipo 2, el páncreas no produce suficiente insulina o su cuerpo no es capaz de usar la insulina que produce el páncreas.
- En la diabetes gestacional (durante el embarazo), la madre no es capaz de producir suficiente insulina para cubrir las necesidades de la madre y el bebé.

Factores de Riesgo para la Diabetes

Usted está en mayor riesgo de desarrollar diabetes si:

- **Pertenece a una familia donde hay otros con diabetes.**
- **Tiene sobrepeso.**
- **Tiene más de 40 años de edad.**
- **No es activo(a).**
- **Tuvo diabetes durante el embarazo** (diabetes gestacional) o un bebé que pesó 9 libras (4 kilogramos) o más al nacer.
- **Es de ascendencia africana, asiática, latina o de las Islas del Pacífico.**

Signos de la Diabetes

- **tener mucha sed**
- **sentirse cansado**
- **orinar con frecuencia**
- **visión borrosa**
- **pérdida de peso**
- **heridas que tardan en sanar**
- **hambre constante**
- **picazón en la piel**
- **infecciones**
- **entumecimiento u hormigueo en los pies y las manos**
- **problemas con la actividad sexual**

A menudo las personas no tienen signos incluso si su nivel de glucosa en sangre es alto. Le pueden detectar la diabetes con una prueba de sangre.



Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite www.healthysanfrancisco.org

Manejo de la Diabetes

La meta es mantener su nivel de azúcar lo más normal posible. Cuidar de usted mismo puede incluir:

- **hacer ejercicio**
- **preparar comidas más saludables**
- **conocer los síntomas para saber cuándo su nivel de glucosa es muy bajo o muy alto**
- **tomar el medicamento: insulina o pastillas**
- **asistir a todas sus citas con el equipo de atención médica**
- **asistir a clases de diabetes**
- **hacer la prueba de los niveles de glucosa** (no necesarios para todas las personas con diabetes)

Hable con su proveedor, enfermera y dietista para conocer cómo manejar la diabetes.



Fuentes:

"*Understanding Diabetes*" Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System and OhioHealth, via www.healthinfotranslations.org

"*What Diabetes is*" National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, www.niddk.nih.gov

WebMD: www.webmd.com

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite www.healthysanfrancisco.org