

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad para toda la vida. Normalmente, el cuerpo produce insulina, que transforma el azúcar de la sangre en energía. Cuando una persona tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente cantidad de insulina o no la utiliza de forma correcta. El nivel de azúcar en la sangre aumenta. Existen dos tipos de diabetes:

- Diabetes tipo 1 (o insulino dependiente). Generalmente se adquiere este tipo de diabetes a una edad temprana. Las personas deben inyectarse insulina para tratar la diabetes porque sus organismos ya no la producen por sí mismos.
- Diabetes tipo 2 (o no insulino dependiente). Generalmente se adquiere este tipo de diabetes a una edad mayor. Las personas pueden producir algo de insulina, pero no lo suficiente como para reducir el azúcar en la sangre hasta niveles normales. Este tipo de diabetes se puede tratar con dieta, ejercicios, pastillas o insulina.

¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

Los síntomas de la diabetes pueden incluir aumento de sed, pérdida de peso, aumento de hambre, vista borrosa, necesidad de orinar con frecuencia, piel seca que produce comezón, sensación de cansancio, problemas con la función sexual, así como náuseas, vómitos y dolor abdominal.

¿Por qué yo?

Muchos factores pueden aumentar las probabilidades de padecer diabetes tipo 2, como tener antecedentes familiares de diabetes, tener más de 40 años, tener diabetes durante el embarazo, tener sobrepeso o ser nativo americano, africano, hispano o asiático.

¿Por qué hay que aprender a manejar su diabetes?

Aprender a manejar su diabetes le ayudará a sentirse bien y a conservar la salud. Hacer elecciones de alimentación saludable, permanecer activo y tomar los medicamentos lo ayudará a mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro del rango objetivo. Mantener la diabetes bajo control puede ayudar a prevenir daños en los ojos, el corazón, los nervios y los riñones.

La diabetes es una enfermedad grave. Usted es la persona más importante para controlarla. Su equipo de atención de la diabetes está disponible para ayudarle.

What is diabetes?

Diabetes is a life-long disease. Normally, the body makes insulin, which changes the sugar in your blood to energy. When a person has diabetes, the body does not make enough insulin or does not use it the right way. The level of sugar in the blood goes up. There are two types of diabetes:

- Type 1 (or insulin-dependent) diabetes. People with this type of diabetes often get it at a young age. They must take insulin shots to treat their diabetes because their bodies no longer produce any insulin of their own.
- Type 2 (or non insulin-dependent) diabetes. People with this type of diabetes often get it when older. They can make some insulin, but not enough to lower the blood sugar to normal. This type of diabetes may be treated with diet, exercise, pills, or insulin.

What are the symptoms of diabetes?

Symptoms of diabetes may include increased thirst, weight loss, increased hunger, blurred vision, frequent urination, dry itchy skin, feeling tired, problems with sexual function, and nausea, vomiting, and abdominal pain.

Why me?

Many factors can increase your chances of Type 2 diabetes, such as having a family history of diabetes, being over age 40, having diabetes during pregnancy, being overweight, or being of Native American, African, Hispanic, or Asian origin.

Why learn how to take care of your diabetes?

Learning to take care of your diabetes will help you feel well and stay healthy. Making healthy food choices, staying active, and taking your medicine will help you keep your blood sugar in your target range. Keeping your diabetes under control can help prevent damage to your eyes, heart, nerves, and kidneys.

Diabetes is a serious illness. You are the most important person to manage it. Your diabetes care team is here to help.