

Entendiendo la Diabetes

La diabetes es la sexta causa de muerte en los Estados Unidos. El nivel alto de azúcar en la sangre no tratada durante largos períodos de tiempo puede causar muchos problemas de salud graves, como enfermedades del corazón, derrame cerebral, insuficiencia renal, ceguera y gangrena. La glucosa (azúcar) es el combustible para nuestro cuerpo y la insulina permite que este combustible pase la sangre a las células. La diabetes es una enfermedad crónica donde el cuerpo no es capaz de producir suficiente insulina. Sin la cantidad suficiente de insulina, las células se mueren de hambre de la glucosa necesaria para funcionar y el aumento en los niveles de azúcar provoca la hiperglucemia.

Su nivel de azúcar en la sangre es un equilibrio entre:

- El tipo de alimentos que come.
- La cantidad de alimentos que come.
- La cantidad de ejercicio que hace.
- La cantidad de insulina en su cuerpo.

Comer demasiados tipos de alimentos incorrectos o que no tome su medicamento para la diabetes a tiempo puede causar niveles altos de azúcar en la sangre. Las infecciones pueden causar niveles altos de azúcar en la sangre, incluso si usted está tomando los medicamentos correctamente. Saltarse comidas, no comer suficientes alimentos, o tomar demasiado medicamento para la diabetes puede llevarlo a niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia).

La Prediabetes

La prediabetes es una condición médica donde los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para ser llamado diabetes. El tratamiento temprano puede devolver los niveles de azúcar en la sangre a niveles normales.

Los Pasos pequeños pueden hacer una gran diferencia:

- Caminar a buen ritmo por lo menos 30 minutos diarios, cinco días a la semana.
- Estacionar su carro lo más lejos de la tienda, usar las escaleras.
- Comer menos alimentos altos en calorías y comer más ensaladas y verduras.
- Cambiar de refresco y jugo al agua sin calorías.

La pérdida de un 7% de su peso corporal puede disminuir el riesgo de diabetes tipo 2 en un 58%

Recomendaciones para mejorar su salud si se diagnostica con diabetes:

- Monitoree su nivel de azúcar en la sangre tal como se aconseja y mantenga un registro de sus resultados.
- Trate de alcanzar su peso ideal. Una dieta adecuada y el ejercicio pueden reducir o eliminar la necesidad de medicamentos para la diabetes.
- Evite el consumo de tabaco y el humo de segunda mano. El riesgo de un ataque al corazón en un diabético es 15 veces más probable si usted fuma.
- Use un brazalete de alerta médica o lleve una tarjeta en su cartera explicando que es diabético. Se prestará asistencia para la atención de emergencia en caso de que usted no pueda dar esta información. Usted puede conseguir uno en www.medicalert.org o llame al 1-(800)-432-5378.
- Siempre lleve consigo una fuente de alimento alto de azúcar en caso de que tenga síntomas de niveles bajos de azúcar en la sangre. A la primera señal de bajo nivel de azúcar en la sangre, tome la fuente de azúcar para elevar su nivel de azúcar en la sangre mientras usted busca ayuda médica. Los ejemplos incluyen: tabletas de glucosa (que se encuentran en la mayoría de las farmacias), caramelos duros, o cuatro onzas de jugo de fruta.

OBTENGA ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA si le ocurre cualquiera de lo siguiente:

- **AZÚCAR EN LA SANGRE:** orinar frecuentemente, mareos, somnolencia, sed, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, dolor abdominal, cambios en la visión, respiración rápida, confusión o pérdida de la conciencia.
- **BAJO NIVEL DE AZÚCAR:** fatiga, dolor de cabeza, escalofríos, exceso de sudor, hambre, sensación de ansiedad o inquietud, cambios en la visión, somnolencia, debilidad, confusión o pérdida de la conciencia.
- Dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- Mareos o desmayos.
- Debilidad de un brazo o una pierna o en un lado de la cara.
- Problemas con el habla o la visión.

Para obtener más información, visite:

La Asociación Americana de la Diabetes en www.diabetes.org
