

Diabetes

Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow.

When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

There are three main types of diabetes.

- In Type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- In Type 2 diabetes, the pancreas does not make enough insulin or your body is not able to use the insulin the pancreas makes.
- In gestational diabetes during pregnancy, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.

Risk Factors for Diabetes

You are more at risk for getting diabetes if you:

- Are from a family where others have diabetes
- Are overweight
- Are over age 40
- Are inactive

La diabetes es una enfermedad que le impide al cuerpo usar adecuadamente los alimentos que ingiere para producir energía. Las células necesitan energía para vivir y crecer.

Cuando come, los alimentos se descomponen en una forma de energía llamada glucosa. Glucosa es otro nombre para el azúcar. La glucosa se incorpora a la sangre y el nivel de azúcar en la sangre se eleva. La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a la glucosa a trasladarse desde la sangre hasta las células, con el fin de que su cuerpo pueda usarla para producir energía. Las personas no pueden vivir sin insulina.

Existen tres tipos principales de diabetes.

- En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina.
- En la diabetes tipo 2, el páncreas no produce suficiente insulina, o su organismo no es capaz de usar la insulina producida por el páncreas.
- En la diabetes gestacional durante el embarazo, la madre no es capaz de producir suficiente insulina para cubrir sus propias necesidades y las del bebé.

Factores de riesgo para la diabetes

Usted tiene un mayor riesgo de contraer diabetes si:

- proviene de familias donde se ha presentado la diabetes;
- tiene sobrepeso;
- tiene más de 40 años;
- es inactivo;

- Had diabetes during pregnancy (gestational diabetes) or a baby weighing 9 pounds or 4 kilograms or more at birth
- Are of African, Asian, Latino or Pacific Islander decent

- tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional) o un bebé que pesó 4 kilogramos (9 libras) o más al nacer;
- es descendiente de africanos, asiáticos, latinos o isleños del Pacífico.

Signs of Diabetes

- Very thirsty
- Feeling tired
- Use the toilet often to urinate
- Blurred vision
- Weight loss
- Wounds are slow to heal
- Constant hunger
- Itchy skin
- Infections
- Numbness or tingling in feet and/or hands
- Problems with sexual activity

Often people have no signs even though their blood glucose level is high. You can be checked for diabetes with a blood test.

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Taking medicine – insulin or pills

Síntomas de diabetes

- Mucha sed
- Sensación de cansancio
- Orinar de forma frecuente
- Visión borrosa
- Pérdida de peso
- Cicatrización lenta de las heridas
- Hambre constante
- Picazón
- Infecciones
- Adormecimiento u hormigueo de pies y manos
- Problemas en la actividad sexual

A menudo, las personas no manifiestan síntomas aunque su nivel de glucosa en la sangre sea alto. Con un examen de sangre se puede detectar si tiene diabetes.

Cuidados

La meta es mantener su nivel de glucosa lo más cercano posible a lo normal. Puede que los cuidados incluyan:

- planificación de comidas;
- control de los niveles de glucosa;
- aprender las señales para saber cuando su nivel de glucosa está muy bajo o muy alto;
- hacer ejercicio;
- tomar medicamentos (insulina o píldoras);

- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes classes
- asistir a todas las citas con su equipo de atención de salud;
- asistir a las clases sobre la diabetes.

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

Hable con su médico, enfermera, nutricionista y farmacéutico para aprender a controlar la diabetes.