

# ¿Qué es Diabetes?

La Diabetes (di-a-bee-tees) es una enfermedad que le dificulta a su cuerpo utilizar los alimentos que ingiere correctamente.

Algunos de los alimentos que se ingieren se convierten en glucosa (glucosa). Glucosa es también llamada “azúcar”, y es su fuente principal de energía. La Glucosa viaja a través del cuerpo en tu sangre. Insulina (in-su-lina) es una sustancia producida por el páncreas (pan-cre-us), un órgano pequeño alojado detrás de tu estómago. La Insulina ayuda a sacar la glucosa de la sangre y dentro de sus células. Así como una llave abre la cerradura de la puerta, la insulina es como la llave que abre la puerta a las células de tu cuerpo, y le permite entrar a la glucosa para ser utilizada como energía.

## **Estas cosas le hacen más propenso a tener diabetes:**

- Tener familiares con diabetes
- Estar de sobrepeso u obeso
- No estar físicamente activo
- Ser mayor de 45 años de edad
- Ser una persona de color/raza (Afro-Americana, Hispano, Asiático, Indio-Americano)
- Tener la presión arterial alta
- Tener enfermedades coronarias
- Haber tenido un bebe de mas de 9 libras o haber tenido diabetes gestacional también le hace mas propensa como mujer a tener diabetes.

## **Estos síntomas pueden indicar que usted tiene diabetes**

- Tener mucha sed
- Tener que orinar mucho
- Sentirse muy cansado o débil
- Tener heridas o infecciones que no cicatrizan
- Tener dolor, cosquilleo o adormecimiento en sus manos o pies
- Tener la visión borrosa
- Perder de peso sin eso ser el objetivo

**Hable con su doctor si presenta algunos de estos síntomas.**

## **¿Como usted sabe si tiene diabetes?**

Un examen de la sangre determinará si usted tiene diabetes. Si no ha tenido nada de comer o tomar por 8 horas antes de su examen, su nivel de azúcar en la sangre debe ser 99 o menos. Si ha ingerido alimentos o liquido antes del examen su nivel de azúcar en la sangre debe estar por debajo de 200.

## **Hay 3 tipos de diabetes**

**Si tiene diabetes tipo 1**, su cuerpo no produce insulina y necesita inyectarse con insulina. Las inyecciones de insulina le ayudan a sacar la glucosa de la sangre e introducirla a las células de su cuerpo. Puede ser diagnosticado con diabetes tipo 1 en cualquier momento, pero la mayoría de las personas la obtienen antes de los 30 años de edad.

**Si tiene diabetes tipo 2**, su cuerpo produce insulina, pero no la suficiente o no la utilice de la manera correcta. Quizás tendrá que tomar pastillas o insulina para ayudar a que la insulina salga de la sangre y entre a las células de su cuerpo. Puede ser diagnosticado con diabetes tipo 2 a cualquier edad.

Las mujeres que están embarazadas pueden tener diabetes gestacional (jest-a-shun-all). Es posible que tengan que inyectarse con insulina para ayudar a sacar la glucosa de la sangre y entrar a las células de su cuerpo. Este tipo de diabetes por lo general desaparece luego del nacimiento de la criatura, pero las mujeres que tuvieron diabetes gestacional son muy propensas a tener diabetes tipo 2 en el futuro.

**Diabetes Tipo 1 y tipo 2 nunca desaparecen.** No hay cura para la diabetes. Comer adecuadamente, ejercitarse, tomar sus medicamentos de la diabetes (si los requiere), y haciéndose el examen de la azúcar en la sangre le ayudará a controlar la diabetes.

Si desea aprender más sobre la diabetes, contáctenos a:  
Diabetes Association of Greater Cleveland.  
Pida hablar con un educador.



3601 Green Road, #100;  
Cleveland, OH 44122  
216-591-0800

Visite nuestra página electrónica: [www.dagc.org](http://www.dagc.org)