

¿Qué es la diabetes?

Tener diabetes quiere decir que se tiene demasiada azúcar en la sangre (también llamada glucosa sanguínea). La glucosa viene de la comida que tú comes. También la fabrican tu hígado y tus músculos.

Siempre habrá un poco de glucosa en la sangre porque tu cuerpo la necesita para energía. Pero demasiada glucosa en la sangre no es buena para la salud.

Un órgano llamado el páncreas controla la cantidad de glucosa en la sangre. El páncreas fabrica insulina, que ayuda a que la glucosa vaya a las células de tu cuerpo. Las células toman la glucosa y la convierten en la energía que necesitas para vivir.

En las personas con diabetes, el páncreas produce poca o ninguna insulina o el cuerpo no la utiliza bien. Por eso la glucosa se acumula en la sangre y no puede llegar a las células. La glucosa en la sangre sube demasiado y entonces la diabetes puede dañar tu cuerpo.

¿Qué tipo de diabetes pueden tener los muchachos?

En la **diabetes tipo 1**, el páncreas deja de fabricar insulina. Con la diabetes tipo 1, necesitas recibir insulina a través de una inyección o una bomba de infusión. Antes se llamaba a este tipo de diabetes, “insulinodependiente” o “diabetes juvenil”.

Consejos para MUCHACHOS con diabetes tipo 2

En la **diabetes tipo 2**, el páncreas aún fabrica un poco de insulina pero el cuerpo no la puede utilizar muy bien. El tipo 2 antes se llamaba “diabetes del adulto” pero ahora más niños y jóvenes están desarrollando la diabetes tipo 2.

¿Cómo se controla la diabetes?

La clave para cuidar la diabetes es mantener la glucosa sanguínea lo más cerca posible a lo normal. La mejor manera es **comiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio todos los días, manteniendo un peso saludable, tomando tu medicina, y chequeando tu glucosa sanguínea** para saber cómo estás. Es posible que los muchachos con diabetes tipo 2 necesiten insulina o pastillas que ayuden a que la insulina de su cuerpo trabaje mejor.

Tu médico te dirá cuál es el nivel de glucosa correcto para ti, y te enseñará cómo usar un medidor para revisarlo. Tu meta es mantener la glucosa en tu sangre lo más cerca posible a este nivel.

Los carbohidratos son una buena fuente de energía, pero si comes demasiados carbohidratos de una sola vez, la glucosa sanguínea te puede subir demasiado.

Muchos alimentos contienen carbohidratos. Los alimentos que contienen granos integrales, la leche baja en grasa, las frutas frescas y los vegetales son mejores selecciones que los panes blancos, la leche entera, las bebidas de frutas endulzadas, las sodas, las papas fritas, los dulces o golosinas y los postres. Aprende a comer las cantidades correctas para mantener estable tu glucosa sanguínea.

Come raciones pequeñas y mantente activo para prevenir un aumento de peso y mantener tu glucosa sanguínea en un nivel saludable.

Las enfermedades y el estrés también pueden elevar tu glucosa sanguínea, mientras que la insulina, las pastillas y el ejercicio la bajan.

¿Por qué te da la diabetes tipo 2?

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de que te dé la diabetes tipo 2. Los muchachos que no son activos o que tienen alguien en la familia con diabetes tienen más riesgo de que les dé. Algunos grupos raciales y étnicos, tales como los indios americanos, los afroamericanos, los hispanos o latinos, los americanos asiáticos y de las islas del Pacífico, tienen más probabilidad de desarrollar la diabetes. La diabetes no te da por comer demasiada azúcar.



¿Por qué es necesario controlar la diabetes?

Con el pasar de los años, la diabetes puede crear problemas de salud. Los vasos sanguíneos se dañan, lo que puede causar un ataque al corazón en personas jóvenes. También puede dañar otros órganos del cuerpo lo que puede resultar en ceguera, fallo de los riñones, pérdida de las piernas o los pies, problemas con las encías o pérdida de dientes.

Lo bueno es que si controlas tu diabetes, puedes evitar estos problemas. ¿Cómo? Con una alimentación saludable, manteniéndote activo todos los días, teniendo un peso saludable, tomando tus medicamentos, y vigilando tu

glucosa sanguínea. ¡No dejes que la diabetes te limite! Puedes hacer todo lo que hacen tus amigos y vivir una vida larga y saludable.

Para aprender más sobre la diabetes

American Diabetes Association
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
www.diabetes.org/wizdom

Juvenile Diabetes Research Foundation International
1-800-223-1138 • www.jdrf.org

National Diabetes Education Program
1-800-438-5383 • www.ndep.nih.gov

National Diabetes Information Clearinghouse
1-800-860-8747 • www.niddk.nih.gov

Para encontrar un educador de la diabetes cerca de donde vives, llama a la:

American Association of Diabetes Educators
1-800-338-DMED (1-800-338-3633)
www.diabeteseducator.org

Para encontrar un dietista cerca de donde vives, llama a la:

American Dietetic Association
1-800-366-1655 • www.eatright.org

Queremos agradecer a los muchachos que nos ayudaron a preparar esta hoja de consejos.



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.