

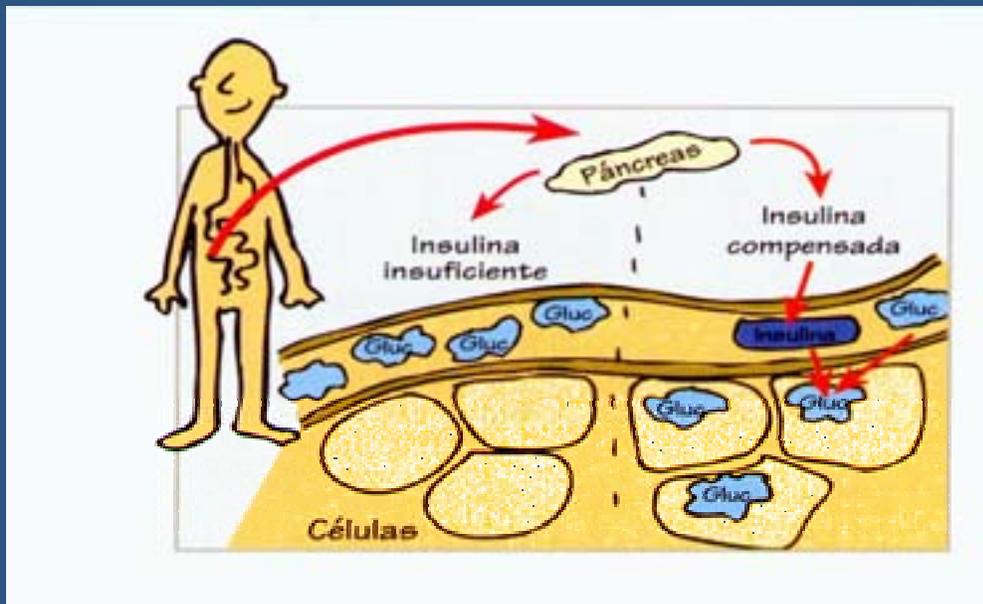
## ¿Qué es la Diabetes?

La Diabetes es una enfermedad crónica donde aumentan los niveles de azúcar en la sangre.

La mayoría de los alimentos que consumimos se convierten en glucosa o azúcar, que el cuerpo usa como energía.

El páncreas, una glándula localizada debajo del estómago, produce una sustancia llamada insulina que permite a la glucosa alojarse en las células.

Las personas con diabetes no producen suficiente insulina o la insulina que producen no trabaja eficientemente por lo tanto la glucosa se acumula en la sangre en niveles elevados.





## ¿A quién afecta la Diabetes?

A cualquier persona le puede dar Diabetes, pero es más común en personas con:

- Sobrepeso
- Inactividad Física
- hispanos/latinos (y otros grupos étnicos)

O personas con:

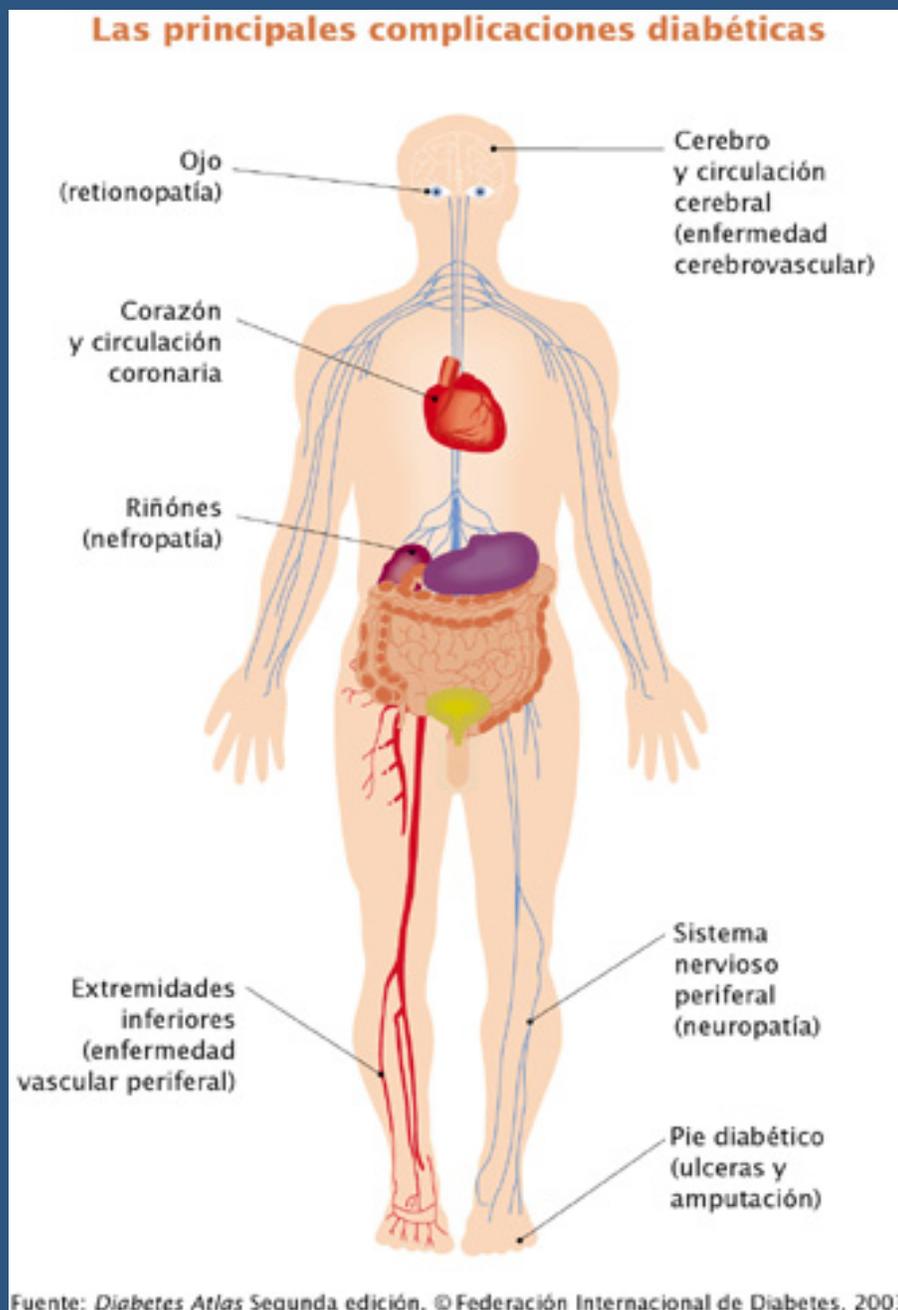
- Familiares cercanos con diabetes
- Diabetes durante el embarazo
- Niveles de azúcar en la sangre más altos de lo normal pero no lo suficientemente elevados como para considerarse diabetes. A este estado se le conoce como pre-diabetes.

La Diabetes puede ocurrir a cualquier edad, pero el riesgo es más grande conforme aumenta su edad.



# ¿Por qué es importante controlar su Diabetes?

Porque la diabetes puede afectar a cualquier parte de su cuerpo.



¿Cómo puede saber usted si tiene diabetes?



- ¿Se siente con sed, con mucha hambre o con cansancio?
- ¿Orina mucho?
- ¿Tiene heridas que se curan muy lentamente, hormigueo en sus pies o visión borrosa?

Estos pueden ser síntomas de la diabetes. Aun sin estos síntomas, usted puede tener diabetes.

La diabetes es una enfermedad seria. Puede causar ataques del corazón o infartos, ceguera, problemas con sus riñones, o pérdida de sus pies o piernas. Pero la diabetes puede ser controlada. Usted puede reducir o evitar estos problemas de salud. Tome un primer paso, entérese si usted tiene un alto riesgo de tener Diabetes.

Si usted piensa que tiene diabetes, necesita visitar a su médico o a su proveedor de salud para un diagnóstico.

# ¿Cómo puede controlar la Diabetes?

Las personas con diabetes deben tomar **responsabilidad** de su rutina diaria de **tratamiento** y evitar que sus niveles de **glucosa** estén muy altos o muy bajos .

## ¿Como hacerlo?

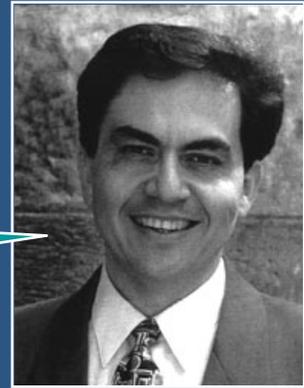
- **Escoja un plan de alimentación saludable**
- **Haga actividad física**
- **Revise sus niveles de azúcar en la sangre**
- **Algunas personas con Diabetes Tipo 2 requieren de medicamento oral, insulina, o las dos cosas para controlar su niveles de azúcar en la sangre.**

Las personas con diabetes deben visitar a su **médico** para que le ayude con su **tratamiento** y le enseñe a controlar mejor su diabetes.



**¡Nosotros somos más fuertes que la Diabetes!**

Recuerde...



**¡La diabetes es seria pero controlable!**

1. **Aprenda más sobre la diabetes –lo que puede hacer usted para tener un mejor control de su diabetes**
2. **Haga ejercicio diariamente –¡ baile o camine !**
3. **Escoja un plan de alimentación adecuado – con menos grasa, baja en sal, y con más fibra (frutas y vegetales). Un nutricionista certificado le puede ayudar a planear sus comidas**
4. **Examine sus niveles de glucosa regularmente**
5. **Visite a su médico o proveedor de salud**



# ¿Cómo prevenir la Diabetes?

- **Haga mas actividades físicas:**
  - Camine, camine y siga caminando. Con un amigo, con el perro o solo ... el hecho es caminar
  - No tome el elevador. Suba por las escaleras
  - Estacionese más lejos de donde va
  - Juegue con los niños, con los nietos...con sus colegas
  - Haga el aseo de la casa
  - Pinte los muros
  - Baile, menea las caderas, sacuda el esqueleto – y ¡páselo chévere!
- **Escoja una dieta saludable**
  - **COMA MAS FRUTAS**, vegetales, frijoles secos y cereales completos
    - Compre por lo menos un vegetal o una fruta nueva cada que vez que usted salga de compras
  - **ELIJA BOCADILLOS SALUDABLES**
    - Cambie los bocadillos que engordan por frutas, vegetales o nueces. Tome más agua.
  - **LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS**
    - Elija los alimentos con menos grasa, calorías y sal.
    - Reduzca la cantidad de comida frita.
  - **COMA PORCIONES MAS PEQUEÑAS**
    - Usted puede comer todos los alimentos que le gustan. Limite el tamaño de las porciones de carne, pollo y pescado.
    - Estas no deben ser mayores que el tamaño de la palma de su mano.

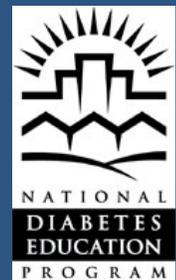
**PARA MAS INFORMACIÓN** sobre como prevenir la diabetes llame al 1-800-438-5383 y solicite estos materiales gratis:

- "Movimiento" música CD
- "Recetas y Plan de Comidas"
- Su PLAN para prevenir la diabetes

Comparta con un amigo o con su familia  
lo que ha aprendido sobre la Diabetes



Visite el sitio en la Internet del Programa  
Nacional de Educación sobre la Diabetes:  
<http://www.ndep.nih.gov/>



Llame al 1-800-438-5383 para obtener  
materiales educativos gratuitos.

Visite el sitio en la Internet - CDC en  
Español:  
<http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.htm>



Llame a este número para obtener  
información en Español  
1-877-232-3422

