

# Diabetes

**Más de nueve millones de mujeres en los Estados Unidos tienen diabetes. ¡Y casi tres millones de ellas ni siquiera lo saben!**

## ¿Sabía usted que...?

- La diabetes aumenta las posibilidades de tener un infarto o un derrame cerebral.
- Algunas mujeres contraen diabetes durante el embarazo.
- Es más probable que las mujeres con diabetes tengan un aborto espontáneo o un bebé con defectos congénitos.

## ¿Qué es la diabetes?

- La diabetes es una enfermedad que cambia la forma en que el cuerpo utiliza el azúcar. Los alimentos que usted ingiere se convierten en azúcar, que luego la sangre transporta a todas las partes del cuerpo. Por lo general, la insulina ayuda a que el azúcar presente en la sangre llegue a las células del cuerpo, donde se utiliza para producir energía.
- Si usted tiene diabetes, su cuerpo tiene dificultades para producir insulina y/o responder a ella. Por eso, el cuerpo no obtiene el combustible que necesita y la glucemia se mantiene en niveles demasiado elevados.

## ¿Cuáles son los tipos de diabetes?

- **Tipo 1**—El cuerpo no produce suficiente insulina. Las personas que tienen diabetes tipo 1 deben recibir insulina cada día para vivir.

- **Tipo 2**—El cuerpo no usa la insulina de la forma en que debería hacerlo. La mayoría de las personas con diabetes tienen el tipo 2.

## ¿Corre usted riesgo de tener diabetes?

- ¿Necesita adelgazar?
- ¿Hace poco o nada de ejercicio físico?
- ¿Tiene alta presión sanguínea (130/80 o más)?
- ¿Tiene antecedentes de diabetes en la familia?
- ¿Tuvo diabetes durante el embarazo?
- ¿Ha tenido usted un bebé que nació con un peso de 9 libras (4.08 Kg) o más?
- ¿Es usted de origen afroamericano, amerindio, hispano, o asiático/de las islas del Pacífico?

En caso de haber respondido sí a cualquiera de estas preguntas, consulte a su médico, personal de enfermería o farmacéutico si necesita realizarse análisis para detectar la diabetes.

## ¿Cuáles son las señales de advertencia?

Algunas personas con diabetes advierten los siguientes síntomas:

- Idas frecuentes al baño para orinar
- Hambre o sed constantes



MÁS

# Diabetes

- Visión borrosa
- Cortes o lastimaduras que tardan en cicatrizar
- Sensación de cansancio constante
- Hormigueo o entumecimiento de las manos o los pies

*La mayoría de las personas que tienen diabetes no advierten ningún signo.*

## ¿Qué puedo hacer si tengo diabetes?

### *Sepa cómo tomar sus medicamentos*

- A veces, las personas con diabetes deben tomar pastillas o recibir inyecciones. Siga las instrucciones.
- Consulte con su médico, personal de enfermería o farmacéutico sobre cuáles son los efectos de los medicamentos. Pregunte cuándo debe tomarlos y si tienen efectos secundarios.

### *Vigile su alimentación y haga ejercicio físico*

- No existe una dieta única para las personas con diabetes. Consulte con su equipo de atención de salud, que elaborará un plan personalizado para usted.
- Realice actividad física por lo menos 30 minutos por día. El ejercicio físico ayuda a su cuerpo a usar mejor la insulina.

### *Controle su glucemia y controle su presión sanguínea y colesterol*

- Prevenga la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral, mediante controles de glucemia, presión sanguínea y colesterol.
- Controle su glucemia con pruebas que pueda realizar en su casa.
- Pida a su médico una prueba de hemoglobina glicosilada (A1C). Este análisis controla el nivel de glucosa en la sangre durante un período de 2 a 3 meses.
- Converse con su equipo de atención de salud acerca de su prueba **A1C, presión sanguínea y colesterol**.

**FDA Office of Women's Health** <http://www.fda.gov/womens>

## Para obtener más información:

### **Sitio web de información sobre la diabetes**

de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)  
<http://www.fda.gov/diabetes>