



Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Primavera de 2007

La diabetes tipo II y su familia

¿Qué es la diabetes tipo II?

Si padece diabetes tipo II, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizar la insulina que produce. La insulina es muy importante. Mueve el azúcar de la sangre a las células, y estas utilizan el azúcar para energía. Si la insulina de su cuerpo no está trabajando bien, se le acumula demasiado azúcar en la sangre. Esa acumulación de azúcar puede causar problemas de salud.

Por qué no quiere padecer diabetes

La diabetes le puede dañar los nervios y los vasos sanguíneos. El daño puede ocasionar enfermedades

Otros tipos de diabetes

La diabetes tipo I ocurre cuando el cuerpo deja de producir insulina. Las personas que sufren este tipo de diabetes tienen que administrarse insulina todos los días.

La diabetes gestacional puede ocurrir cuando una mujer está embarazada, aunque no haya tenido diabetes antes. Su cuerpo no puede utilizar bien la insulina o no puede producir suficiente insulina. Este tipo de diabetes por lo general desaparece cuando nace el bebé. Las mujeres que han tenido diabetes gestacional son más propensas a padecer diabetes tipo II después de unos años. Cualquier mujer que haya sufrido diabetes gestacional debe hacerse una prueba de diabetes seis semanas después de dar a luz y cada año siguiente.

cardíacas, amputación de los brazos o las piernas, ceguera y enfermedades del riñón. Aparte de estos problemas de salud, usted quizás tenga que tomar medicamentos o ponerse inyecciones para controlar el nivel de azúcar en la sangre.

¿Padecerá diabetes si es hereditaria en su familia?

No necesariamente. Puede tomar pasos para evitar la diabetes. Usted es más propenso a padecer diabetes si es hispano, afroamericano, indio americano o si personas de su familia la tienen. Pero la falta de ejercicio y el exceso de peso también aumentan la probabilidad de padecer diabetes. Usted puede hacer algo con respecto a estas dos cosas. Empiece ahora a protegerse y a proteger a sus hijos contra la diabetes.

Cómo evitar la diabetes

Disminuya la posibilidad de que su familia padezca diabetes siguiendo estos pasos, los cuales también ayudan a proteger a una persona diabética contra más problemas de salud.

- Haga ejercicio 30 minutos casi todos los días de la semana.
- Baje de peso. Hasta una pequeña reducción ayuda.
- Coma una dieta sana con muchas frutas, verduras y panes y cereales integrales.
- Hable con su doctor, clínica o nutricionista de WIC sobre la prevención de la diabetes.