

Infórmese sobre la Diabetes

EL CONOCIMIENTO ES PODER CUANDO SE TRATA DE MEJORAR LA SALUD

*Si tiene diabetes, **usted es el miembro más importante de su equipo de atención de salud.** Cuando aprende sobre la diabetes, puede ser más fácil controlar los síntomas y mantenerse saludable.*

¿Qué es la diabetes?

- La diabetes es una enfermedad que impide que el cuerpo produzca suficiente insulina o que la use adecuadamente. La insulina ayuda al cuerpo a transformar los alimentos que usted come en energía. Si su cuerpo produce poca insulina o no la produce, o si no utiliza la insulina que produce, es posible que tenga diabetes.
- Si no se controla, la diabetes puede causar insuficiencia renal, ataque cardíaco, derrame cerebral, ceguera, úlceras en los pies y enfermedades de las encías.

Tipo 1

El cuerpo produce poca insulina o no la produce. Necesitará inyecciones para controlar este tipo de diabetes.

Tipo 2

El cuerpo produce insulina, pero no sabe cómo usarla adecuadamente.

Gestacional

Las mujeres pueden desarrollar diabetes durante el embarazo. Este tipo de diabetes desaparece después de que nace el bebé.



Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **800-804-6074 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., o visite www.chpiv.org.

(continúa)

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones del proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

FLY062137SP00 (7/23)

¿Tiene diabetes?

Si tiene alguno de estos signos, es posible que tenga diabetes:

- Mucha sed o hambre
- Orinar mucho
- Pérdida repentina de peso sin motivo
- Visión borrosa de vez en cuando
- Sensación de cansancio o sueño
- Sensación de hormigueo en la piel

Cómo controlar la diabetes

- **Comer sano le ayudará a mantener bajo control los niveles de azúcar en sangre.** Pídale al médico que le ayude con un plan de alimentación adecuado para usted.
- **Mídase el azúcar en sangre todos los días.** El rango normal de azúcar en sangre antes de una comida es de 70 a 130 mg/dl. El rango normal de azúcar en sangre 1 o 2 horas después de una comida es de 70 a 180 mg/dl. Consulte a su médico cuál es el rango de glucosa en sangre recomendado para su caso.
- **Conozca su nivel de azúcar en sangre o A1c.** La prueba A1c mide el nivel de azúcar en sangre durante los últimos tres meses. Es la mejor manera de saber si sus niveles de azúcar en sangre están bajo control. Un nivel elevado de azúcar en sangre aumenta el riesgo de diabetes y otros problemas graves, como enfermedades cardíacas o derrames cerebrales.

Rangos del nivel de A1c

Menos de 5.7: Normal

Entre 5.7 y 6.4: Prediabetes

Más de 6.5: Diabetes

- **Ejercítense regularmente.** Mantenerse activo puede reducir los niveles de azúcar en sangre, ayudarlo a perder peso y mantener sano el corazón.
- **Tome los medicamentos.** Además de una buena dieta, es posible que necesite inyectarse insulina o tomar píldoras para controlar la diabetes. Tome siempre los medicamentos como se lo indique el médico.

Efectos de la diabetes en el cuerpo

- **Atención dental.** Visite a su dentista cada seis meses para que le hagan un chequeo y una limpieza. Cuénteles siempre al dentista que tiene diabetes para que le preste atención a las enfermedades de las encías y a otros problemas bucales comunes de las personas con diabetes.
- **Cuidado de los pies.** Contrólese los pies todos los días. La diabetes puede causar problemas en los pies que pueden provocar la pérdida de dedos, pies y piernas.
- **Atención de la vista.** Visite al oculista una vez al año. La diabetes puede causar problemas en los ojos y la vista que pueden provocar ceguera.



Ayude a prevenir los problemas de salud oral derivados de la diabetes. ¡Cuídese los dientes!

- Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día.
- Use un cepillo de dientes suave y pasta dental con fluoruro.
- Cepílese las superficies superiores y laterales de los dientes.
- Renueve el cepillo de dientes cada tres meses.
- Use hilo dental por lo menos una vez al día para eliminar la placa.