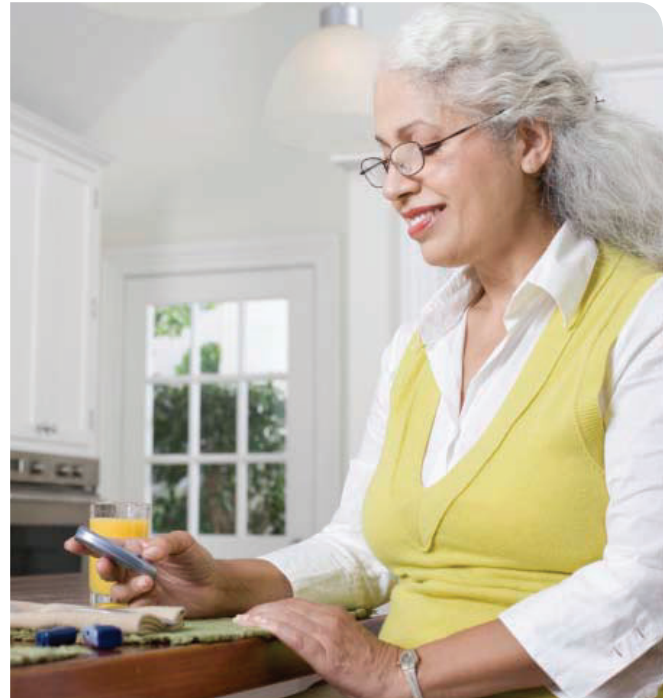




¿Qué es la diabetes y cómo puedo controlarla?

La mayoría de los alimentos que consume se convierten en glucosa, o azúcar, que su cuerpo usa como energía. La insulina es una hormona necesaria para convertir el azúcar y otros alimentos en energía y para ayudar a que la glucosa ingrese en las células del organismo.

Cuando usted tiene diabetes, o bien su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina tan bien como debe, o ambas cosas. Esto hace que se acumule demasiada azúcar en la sangre.



Entre las visitas al médico, usted puede controlar su azúcar en la sangre con un monitor de glucosa en casa. Están disponibles en tiendas de descuento y grandes farmacias.

¿Qué tipos de diabetes existen?

Hay dos formas principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2.

La diabetes tipo 2 es la forma más común. Aproximadamente entre el 90 y 95 por ciento de las personas de los Estados Unidos diagnosticadas con diabetes tienen el tipo 2. Se desarrolla con mayor frecuencia en adultos de mediana edad y adultos mayores. Con frecuencia se la relaciona con el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo.

La diabetes tipo 2 se desarrolla cuando el cuerpo no produce suficiente insulina y no utiliza en forma eficiente la insulina que produce (resistencia a la insulina).

La diabetes tipo 1 generalmente comienza en los primeros años de vida. Es el resultado de la incapacidad del cuerpo para producir insulina. Las personas con este tipo de diabetes deben administrarse insulina todos los días para controlar los niveles de glucosa en sangre (azúcar).

¿Estoy en riesgo?

La cantidad de personas con diabetes está en aumento. Esto se debe a que cada vez más personas tienen

sobrepeso o son obesas, no realizan suficiente actividad física y están envejeciendo. Sin embargo, muchas personas jóvenes están desarrollando diabetes a un ritmo alarmante. Probablemente esto se debe a que también se registra un aumento en el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo en este grupo de personas.

Las personas de varios grupos étnicos parecen ser más propensas a desarrollar diabetes tipo 2. Entre éstas se encuentran:

- Hispanos
- Los afroamericanos
- Nativos de Estados Unidos
- Asiáticos (especialmente del sur de Asia)

¿Cómo puedo controlar el riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro?

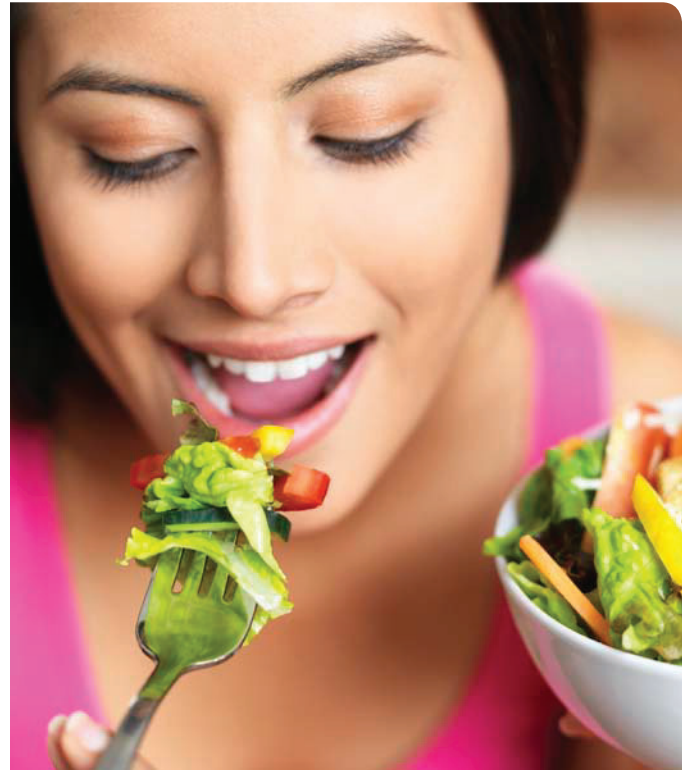
La diabetes es un factor de riesgo importante en las enfermedades del corazón y ataque cerebral. Esto significa que puede ser tan grave como fumar, el colesterol alto en la sangre, la presión arterial alta, la inactividad física o la obesidad.

(continuado)



Si usted tiene diabetes, es muy importante que se haga los chequeos regulares. Trabaje con su proveedor de atención de la salud para controlar la diabetes y reducir cualquier otro factor de riesgo:

- Controle el peso, la presión arterial y el colesterol en la sangre con un plan de alimentación saludable para el corazón que tenga bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcar agregada.
- Sea físicamente activo. Propóngase una rutina de ejercicios aeróbicos semanales de, al menos, 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de intensidad moderada, o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de intensidad vigorosa.
- Si bebe alcohol, no tome más de una bebida por día si es mujer, o dos por día si es hombre.
- Disminuya su presión arterial, en caso que sea demasiado elevada. Las personas con diabetes deben mantener la presión arterial por debajo de 130/80 mm Hg.
- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Si toma un medicamento, tómelo exactamente como se le haya recetado. Si tiene alguna consulta sobre la dosis o los efectos secundarios, pregúntele a su médico o farmacéutico.



Seguir un plan de alimentación saludable el corazón es una gran manera de manejar su diabetes y reducir otros factores de riesgo.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 **Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud.** Si tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un ataque cerebral, es posible que los miembros de su familia tengan un mayor riesgo de padecerlos. Es muy importante para ellos hacer cambios ahora para disminuir sus riesgos.
- 2 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 3 Para obtener información sobre ataques cerebrales, llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) o visítenos en línea en **StrokeAssociation.org**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Se puede curar la diabetes?

¿Qué tipo de dieta sería la mejor?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas hojas de datos y folletos educativos que le ayudarán a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar la enfermedad y cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelsecorazon** para aprender más.

El conocimiento es poder, por eso, ¡aprenda y viva más!



**American
Heart
Association®**