

# DIABETES



## QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando su glucosa en sangre/ azúcar en la sangre es demasiado alta. La insulina-- una hormona producida por el páncreas, ayuda convertir la glucosa de los alimentos en energía.

## TIPOS DE DIABETES

### TIPO 1

Genética y basada en la Historia Familiar

### TIPO 2

Estilo de vida poco saludable y basado en la edad

## SÍNTOMAS

- Aumento de la sed
- Orinar frecuente
- Increased hunger
- Fatiga y debilidad
- Vista borrosa
- Pérdida de peso no intencionada

## CAUSAS COMUNES

### Tipo 1:

- La historia familiar
- La genética

### Tipo 2:

- El peso
- Altos niveles de grasa
- La inactividad
- Edad
- Dieta



## MEDIDAS PREVENTIVAS: TIPO 1

La prevención del **Tipo 1** todavía está en investigación en curso, ya que no hay un método concluyente, sin embargo, hay algunas medidas que puede tomar para manejar y reducir otras complicaciones:

### Seguir el plan recomendado por su médico, incluyendo:

- Planificación y apegarse a una dieta saludable
- Crear un programa de entrenamiento/ejercicio
- Controlar el azúcar en sangre y mantener los niveles de glucosa en sangre cerca de lo normal
- Tomar medidas de glucosa cuatro o más veces al día
- Utilizar inyecciones de insulina para derivar insulina a la sangre para satisfacer las necesidades de su cuerpo
- Ajustar la dosis de insulina en función de los niveles de glucosa medidos\*

\* Dar insulina 15-20 minutos antes de las comidas es óptima. Tomar más insulina de la que necesita puede hacer que los niveles de azúcar en sangre bajen demasiado y provocar hipoglucemia.



## MEDIDAS PREVENTIVAS: TIPO 2



Formas de prevenir la diabetes **Tipo 2** pueden estar estrechamente relacionados con el cambio de estilo de vida y el cambio de dieta.

- Formas de prevenir la diabetes tipo 2 pueden estar estrechamente relacionados con el cambio de estilo de vida y el cambio de dieta.
- Ejercicio también es importante para lograr un estilo de vida saludable y es necesario regularmente para prevenir la diabetes tipo 2

## Recursos

Quieres saber mas?

Visite estos sitios de web!



<https://www.diabetes.org/resources/health-insurance-aid>

<https://www.diabetes.org/blog>

