

Diabetes

La mejor manera de tratar la diabetes consiste en aprender toda la información posible sobre cómo cuidarse a sí mismo.

¿Qué es la diabetes?

- La diabetes es una enfermedad que impide que el cuerpo produzca suficiente insulina o use la insulina de manera adecuada. Esta sustancia ayuda al cuerpo a convertir en energía los alimentos que come. Si su cuerpo no produce o produce poca insulina, o bien, no usa la insulina que produce, usted puede padecer 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.

Tipos de diabetes

- **Tipo 1:** El cuerpo produce poca o no produce insulina. Usted necesitará inyecciones para controlar este tipo de diabetes.
- **Tipo 2:** El cuerpo produce insulina, pero no sabe cómo utilizarla de manera adecuada.
- **Gestacional:** Las mujeres pueden padecer diabetes durante el embarazo. Este tipo de diabetes desaparece después del nacimiento del bebé.

¿Padece diabetes?

Puede padecer diabetes si tiene cualquiera de estos signos:

- Mucha sed o hambre
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Pérdida repentina de peso sin ningún motivo
- Vista borrosa de vez en cuando
- Cansancio o somnolencia
- Hormigueo en la piel

(continúa)



Cómo controlar la diabetes

- **Comer saludable le ayudará a mantener los niveles de azúcar en sangre bajo control.** Pídale a su médico que le ayude a elaborar un plan de alimentación adecuado para usted.
- **Contrólese los niveles de azúcar en sangre todos los días.** El rango normal de los niveles de azúcar en sangre antes de una comida es de 70–130 mg/dl. El rango normal de los niveles de azúcar en sangre entre 1 y 2 horas después de una comida es de 70–180 mg/dl. Pregúntele a su médico cuál es el rango recomendado de sus niveles de glucosa en sangre.
- **Haga ejercicio regularmente.** Mantenerse activo puede disminuir los niveles de azúcar en sangre, ayudar a perder peso y mantener el corazón sano.
- **Escuche a su médico.** Junto con una buena dieta, es posible que deba aplicarse inyecciones de insulina o tomar píldoras para ayudar a controlar la diabetes. Use siempre los medicamentos según las indicaciones de su médico.
- **Cuidado de los pies.** Debe controlarse los pies todos los días. La diabetes puede causar problemas en los pies que pueden producir la pérdida de los dedos, los pies y las piernas.
- **Cuidado de la vista.** Consulte a su oculista una vez al año. La diabetes puede causar problemas en los ojos y la vista que pueden producir ceguera.



Para afiliados a CalViva Health:

Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074** (TTY/TDD **1-800-431-0964**) o visite **www.CalVivaHealth.org**.