

¿Qué es la diabetes? ¿Y cómo puedo controlarla?

Cuando se tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina, o no puede usar su propia insulina de manera correcta, o ambas condiciones existen a la vez. Eso hace que se acumule demasiada azúcar en la sangre. La mayoría de la comida que comemos se convierte en glucosa, o azúcar, para que nuestro cuerpo la use como energía. La insulina es una hormona necesaria para convertir la azúcar y otros alimentos a energía y ayudar a que la glucosa entre a las células del cuerpo. El páncreas, un órgano cerca del estómago, produce la insulina.



¿Existen diferentes tipos de diabetes?

Esta enfermedad tiene dos formas principales: tipo 1 y tipo 2. La tipo 2 es más común. De 90 a 95 por ciento de los casos (17 millones) de diabetes en los EE.UU. son del tipo 2. Se manifiesta con más frecuencia en los adultos de edad mediana o avanzada. A menudo se asocia con la obesidad o la falta de actividad física. La diabetes tipo 2 se desarrolla cuando el cuerpo no pro-

duce suficiente insulina y no usa la insulina producida de manera correcta (resistencia a la insulina). La diabetes tipo 1, o juvenil, generalmente comienza a una edad temprana. Resulta de la incapacidad del cuerpo de producir insulina. Las personas que la padecen deben recibir inyecciones de insulina cada día para regular la glucosa (azúcar) en la sangre.

¿Estoy en riesgo?

La diabetes está en aumento. Eso se debe a que más gente tiene sobrepeso, no hace suficiente actividad física y está envejeciendo. Pero además, mucha gente más joven está desarrollando diabetes a un ritmo alarmante. Probablemente, eso es porque el sobrepeso y la falta de actividad física también están en aumento en ese grupo.

- Las personas de varios grupos étnicos parecen estar más predispuestas a desarrollar la diabetes tipo 2:
- Los hispanos/latinos
- Los afroamericanos
- Los nativos americanos
- Los asiáticos (especialmente los asiáticos del sur)

¿Cómo puedo controlar mi riesgo de las enfermedades del corazón y los ataques al cerebro?

La diabetes es un factor de riesgo principal para los ataques al cerebro y las enfermedades del corazón. Eso significa que puede ser tan serio como el fumar, el colesterol alto en sangre, la presión alta, la inactividad física o la obesidad. Si usted tiene dia-

betes, es muy importante hacerse chequeos con regularidad. Colabore estrechamente con su proveedor de servicios de salud para manejar la diabetes y reducir cualquier otro factor de riesgo:

- Controle su peso y su colesterol en sangre con una dieta baja en grasa saturada y en colesterol.
- Haga actividad física por lo menos 30 minutos la mayoría o todos los días de la semana.
- Si consume bebidas alcohólicas, no beba más de una copa por día si es mujer o dos si es hombre.
- Baje su presión arterial si está demasiado alta. No fume, y evite el humo del tabaco de otros.
- Ciertas medicinas pueden ayudarle a controlar la presión arterial, el colesterol y la glucosa en sangre. Su médico le dirá si alguna es adecuada para usted. Si toma medicamentos, tómelos exactamente como se lo hayan indicado. Si tiene preguntas sobre la dosis o efectos secundarios, pregúntale a su médico o farmacéutico.

¿Cómo puedo aprender más?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de salud. Si tiene enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, es posible que otros miembros de su familia también tengan un riesgo más alto. Es importante que ellos hagan cambios ahora mismo para disminuir su propio riesgo.
 2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite americanheart.org/espanol para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
 3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en línea, en StrokeAssociation.org.
- Tenemos varias otras hojas informativas y folletos para ayudarle en tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, manejar las enfermedades o cuidar a un ser querido.
- El conocimiento es poder, entonces ¡Aprenda y Viva Más!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico o enfermera?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Se puede curar la diabetes?

¿Qué tipo de dieta me ayudaría más?