



## Tome el tiempo para controlar su diabetes - ¡Vale la pena! 1ª Parte.

La diabetes es una enfermedad que causa una

concentración elevada de azúcar o **glucosa** en la sangre. El cuerpo obtiene energía al convertir en glucosa los alimentos que consumimos. El cuerpo produce insulina para que podamos usar la glucosa. Cuando se padece de diabetes, existe un problema con la insulina y por lo tanto la glucosa se queda en la sangre.

Hay diferentes tipos de diabetes. Las personas que sufren de **diabetes Tipo 1** no producen nada de insulina. Normalmente se adquiere la diabetes Tipo 1 durante la niñez o la juventud. Las personas que tienen diabetes Tipo 1 tienen que inyectarse insulina por el resto de la vida.

Si usted tiene **diabetes Tipo 2**, no produce suficiente insulina y el cuerpo no la usa bien. Por lo general la diabetes Tipo 2 se manifiesta cuando la persona ya es adulta, pero los niños la pueden tener también.

**La diabetes gestacional** ocurre durante el embarazo. Normalmente desaparece después de nacer el bebé, pero las señoras que tienen diabetes gestacional tienen mayor probabilidad de enfermarse más tarde de diabetes Tipo 2.

Hay más probabilidad de que usted se enferme de diabetes Tipo 2 si:

1. Hay alguien en su familia que tiene diabetes.

2. Usted es Indígena Americano, Latino, Afro Americano o Isleño Asiático/del Pacífico.
3. Si tiene exceso de peso.
4. No hace ejercicio.

Cuando llegan a saber que tienen diabetes, muchas personas ya tienen los síntomas de una concentración elevada de glucosa en la sangre. Si tiene una concentración elevada de glucosa en la sangre, es posible que: tenga sed, tenga que orinar muy a menudo, se sienta cansado, tenga la vista borrosa, sufra de infecciones.



La concentración elevada de glucosa en la sangre es perjudicial para el cuerpo. Si usted no controla su diabetes, es posible que empiece a tener los problemas que se

llaman **“complicaciones”** de la diabetes. La diabetes puede causar ceguera, ataque al corazón, o derrame cerebral, insuficiencia renal y amputaciones (pérdida de un pie o de una pierna). Usted puede hacer muchas cosas para evitar que esto le ocurra. Infórmese de todo lo que tenga que ver con la diabetes y de cómo controlarla.

La diabetes es una cosa seria, y la va a tener por el resto de la vida, sin embargo, la puede controlar. Hoy mismo, tome el tiempo para controlar su diabetes, para que pueda vivir una larga vida llena de salud.

Text by the Family HealthCare Center, Jody Patton, RN BSN CDE  
[www.famhealthcare.org](http://www.famhealthcare.org) This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

Control Your Diabetes – Pt 1: The Basics – Spanish

Last reviewed 11/2008