



La diabetes y su salud

Para mantenerse sano

Hay varias cosas que puede hacer para controlar la diabetes y mantenerse sano:

- Vea a su médico regularmente.
- Hable con su médico sobre un plan de alimentación para la diabetes.
- Haga por lo menos 30 minutos diarios de ejercicio.
- Tome los medicamentos que le indique el médico.
- Hágase exámenes de azúcar en la sangre cuando se le indique y escriba el número en su libro de registro después de cada examen.
- No fume ni utilice productos a base de tabaco.
- Evite las bebidas alcohólicas.

Si desea más información, contacte a:

Servicios de manejo de la enfermedad SoonerCare
(405) 522-6205
(800) 522-0114

o hable con su médico.

¿Qué es la diabetes?

Con frecuencia, la diabetes es llamada diabetes de azúcar. Es una enfermedad en la que el cuerpo no produce la insulina o no la utiliza correctamente. La insulina es una hormona que se necesita para convertir los alimentos que consumimos en energía que el cuerpo pueda utilizar.

La causa de la diabetes es desconocida, pero la historia familiar y factores como tener sobrepeso y no hacer la suficiente actividad física parecen contribuir a su desarrollo.



¿Cuáles son los tipos principales de diabetes?

Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 resulta cuando el cuerpo no produce insulina. La insulina es la hormona que permite que la glucosa (azúcar en la sangre) entre en las células del cuerpo y les proporcione energía. Las personas que tienen diabetes tipo 1 utilizan inyecciones de insulina y la dieta adecuada para controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Diabetes tipo 2

A la mayoría de estadounidenses que les diagnostican diabetes tienen diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 se desarrolla cuando el cuerpo no utiliza la insulina adecuadamente o no produce suficiente insulina. Una dieta balanceada y el ejercicio regular ayudan a muchas personas a controlar la diabetes tipo 2. Algunas personas también necesitan pastillas o inyecciones para ayudar a controlar el azúcar en la sangre.

Pre-diabetes

La pre-diabetes es una enfermedad que se presenta cuando los niveles de azúcar en la sangre de una persona son más altos de lo normal, pero no tan altos como para diagnosticar diabetes. Es una señal de alerta de que la persona podría desarrollar diabetes. Las personas que tienen pre-diabetes pueden evitar la diabetes cambiando su dieta y aumentando la actividad física.

Diabetes en el embarazo (Diabetes gestacional)

La diabetes gestacional es un tipo temporal de diabetes que desarrollan algunas mujeres durante el embarazo; por lo general, desaparece cuando el bebé nace. Con tratamiento, la mayoría de mujeres pueden controlar el azúcar en la sangre y dar a luz bebés sanos. Si la diabetes no se controla durante el embarazo, puede hacer que los bebés sean muy grandes o que nazcan con un nivel bajo de azúcar en la sangre.