

Viviendo con diabetes

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que dura toda la vida. Afecta la manera en que su cuerpo controla su nivel de glucosa en la sangre. Si su glucosa sanguínea se mantiene muy alta, puede afectar su salud. Coma alimentos saludables, haga ejercicio y tome sus medicamentos para ayudar a que sus niveles de glucosa en la sangre se mantengan saludables. Caminar, nadar, ejercicios de resistencia y pasear en bicicleta son ejemplos de ejercicios.

¿Cómo sé que tengo diabetes?

Prueba en la sangre	Sin diabetes	Con Prediabetes (mayor riesgo)	Con diabetes
Nivel de glucosa en ayunas	Menor de 100 mg/dl	100-125 mg/dl	126 mg/dl o más
Nivel de glucosa al azar	Menor de 140 mg/dl	140-199mg/dl	200 mg/dl o más
A1c	Menor de 5.7 por ciento	5.7 a 6.4 por ciento	6.5 por ciento o más



Tipos de diabetes

Tipo 1

¿A quién?	¿Por qué?	Tratamiento	Precauciones
<ul style="list-style-type: none"> • Niños o jóvenes, pero puede ocurrir a cualquier edad. • Antecedentes familiares de diabetes. • Antecedentes familiares del sistema inmunológico como lupus, enfermedad celíaca o artritis reumatoide. 	<ul style="list-style-type: none"> • El páncreas, el cual produce insulina, deja de producir insulina. • La insulina ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Hacer ejercicio • Medicamentos: Insulina 	<ul style="list-style-type: none"> • Su cuerpo necesita insulina. Debe Inyectarse insulina todos los días. • Quien sea que reciba insulina corre el riesgo de tener un bajo nivel de glucosa en la sangre (hipoglucemia). • Si está pensando en embarazarse, debe tener un chequeo médico de la diabetes. Un nivel alto de glucosa puede afectar al bebé.

Tipo 2

¿A quién?	¿Por qué?	Tratamiento	Precauciones
<ul style="list-style-type: none"> • Adultos, pero también puede ocurrir en niños con sobrepeso. • Antecedentes familiares de diabetes 	<ul style="list-style-type: none"> • Algunos órganos en el cuerpo no funcionan bien. • Puede que su páncreas no produzca suficiente insulina. • Puede que su cuerpo no utilice la insulina correctamente (resistencia a la insulina). • A su hígado, que funciona como un tanque de almacenamiento, se le escapa el azúcar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Hacer ejercicio • Medicamentos: Pastillas, Insulina, otros medicamentos inyectables 	<ul style="list-style-type: none"> • Comuníquese con su doctor antes de suspender algún medicamento. • Algunos medicamentos pueden causar que su nivel de glucosa sanguínea baje demasiado. • Si está pensando en embarazarse, debe tener un chequeo médico de la diabetes.

Prediabetes

¿A quién?	¿Por qué?	Tratamiento	Precauciones
<ul style="list-style-type: none"> • Adultos inactivos. • Adultos con sobrepeso. • Antecedentes familiares de diabetes. 	<ul style="list-style-type: none"> • La insulina en su cuerpo no funciona correctamente. (resistencia a la insulina). • Su nivel de glucosa sanguínea se empieza a elevar más de lo normal, pero no lo suficiente para ser llamada diabetes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Hacer ejercicio • Medicamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Prediabetes puede convertirse en diabetes. • Si está pensando en embarazarse, debetener un chequeo médico Un nivel alto de glucosa puede afectar al bebé.