

# ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Diabetes es una enfermedad que ocurre cuando la glucosa en la sangre, también llamada azúcar en la sangre, es demasiado alta.



**Trillium**  
HEALTH RESOURCES

Esto sucede cuando su cuerpo no produce suficiente insulina (Tipo I) o cuando su cuerpo no usa bien la insulina (Tipo II). La mayoría de las personas que desarrollan diabetes tienen el tipo II. La insulina es un químico que toma el azúcar en la sangre y lo mueve a las células de su cuerpo. La glucosa en la sangre es su principal fuente de energía y proviene de los alimentos que consume. Sin insulina, el azúcar en la sangre no puede moverse hacia las células y se acumula en el torrente sanguíneo.



## FACTORES DE RIESGO:

- Historial en la Familia
- Falta de ejercicio
- Exceso de peso
- Personas de color (Afroamericanos, Latinos, Indios Americanos, indígenas, etc.)
- Edad (45 años o más para tipo II)

## SÍNTOMAS DE LA DIABETES:

- Urinación frecuente (tener que orinar)
- Aumento de la sed
- Aumento del hambre
- Pérdida de peso y fatiga (sensación de cansancio)
- Tener heridas que se sanan lentamente
- Visión borrosa

## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA PREVENIR LA DIABETES?

- Consuma una dieta saludable con una variedad de frutas, verduras y granos integrales. Hable con su médico acerca de la dieta adecuada para usted.
- Haga ejercicio regularmente (como caminar o bailar) para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- Bajar de peso también puede ayudar a controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

## TRATAMIENTO:

- Dieta balanceada
- Hacer ejercicios regularmente
- Medicinas orales (tomada por la boca)
- Terapia de insulina inyectada

## SOURCES:

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. (2021, 16 DICIEMBRE). ¿QUÉ ES LA DIABETES? EXTRAÍDO EL 16 DE MARZO, 2022, DEL QR

