

# ¿Qué Es La Diabetes?

(Alto Nivel De Azúcar En La Sangre)

**Diabetes significa que existe demasiado azúcar (glucosa) en el fluido sanguíneo. Es una enfermedad por la cual el cuerpo no puede usar el alimento como debería. En una persona saludable, una hormona llamada insulina ayuda a transformar el alimento en energía. Cuando una persona tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina, o bien no la usa como debería.**

**La diabetes no controlada puede causar ceguera, enfermedades cardíacas y renales y problemas severos en los pies.**

Si usted está en riesgo de contraer diabetes, examine el nivel de azúcar en su sangre cada tres años.

Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes  
Buró de Salud Familiar y Comunitaria  
Departamento de Salud Pública de Massachusetts  
250 Washington Street, Fourth Floor  
Boston, MA 02108-4619  
617-624-5070  
TTY 617-624-5992  
[www.mass.gov/dph/fch/diabetes](http://www.mass.gov/dph/fch/diabetes)

Producido por Massachusetts Health Promotion Clearinghouse  
The Medical Foundation  
[www.mclearinghouse.com](http://www.mclearinghouse.com)

# Diabetes

## ¿Está Usted en Riesgo?

*Millones de personas sufren de diabetes y no lo saben*

PROGRAMA  
PARA LA PREVENCIÓN  
Y EL CONTROL   
Trabajando juntos para la prevención y el control DE LA DIABETES  
Departamento de Salud Pública de Massachusetts

## Tipos de Diabetes

**La diabetes de tipo 1** usualmente ocurre en los niños y adultos jóvenes, pero puede desarrollarse a cualquier edad. Las personas con diabetes del tipo 1 necesitan insulina cada día. **La diabetes de tipo 2** se da generalmente en los adultos excedidos de peso, quienes están en su edad madura o anciana, y que tienen familiares que sufren de diabetes. Muchas personas pueden controlar este tipo de diabetes con dieta, control de peso y ejercicio. Algunos necesitan también píldoras para la diabetes o insulina. Para cuidarse de la diabetes de **tipo 1 o 2**, una persona necesita comer alimentos saludables, practicar ejercicios, tomar medicinas si le son prescritas y ver a un doctor regularmente.

## Riesgos de Contraer Diabetes

Usted podría tener un mayor riesgo de contraer diabetes si:

- está excedido de peso
- es inactivo (no hace ejercicio)
- es Latino, Afro-Americano, Nativo- Americano, o Asiático
- tiene familiares con diabetes
- es hipertenso (alta presión sanguínea)
- tiene el nivel del colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad)  $\leq 40$  mg/dl y/o el nivel de triglicéridos  $\geq 150$  mg/dl
- tiene 40 años de edad o más
- es mujer y ha tenido bebés que pesaron más de nueve libras
- es mujer y ha tenido diabetes temporaria durante su embarazo

## Síntomas de la Diabetes

¿Está Usted:

- cansado?
- hambriento?
- sediento?
- perdiendo peso?

¿Usted:

- necesita orinar a menudo?
- tiene infecciones de piel o genitales frecuentes?
- tiene visión borrosa ?
- cicatrización lenta ?
- pies entumecidos?

Estos son síntomas comunes, pero mucha gente con diabetes puede no tenerlos.

## Su Información Sobre el Análisis de Diabetes

Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

La hora es: \_\_\_\_\_

Han pasado  horas desde que comí algo.

Mi nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es:

mg/dl.

Glucemia capilar  
en sangre

## ¿Qué Significa este Número?

**El nivel de azúcar en la sangre normal en ayunas es menor a 100 mg/dl; dos horas después de comer el nivel normal de azúcar en la sangre es menor a 140 mg/dl.**

- Su nivel actual de azúcar en la sangre está bien. Si tiene cualquiera de los riesgos de contraer diabetes previamente listados debe tomar una nueva prueba cada tres años.
- Su nivel actual de azúcar en la sangre es alto. Es importante que realice un nuevo análisis sanguíneo con su doctor pronto.

- El análisis sanguíneo que se le practicó hoy día es una prueba. El le dice cual es el nivel actual de azúcar en su sangre, pero no le dice si usted sufre de diabetes.
- Sólo un médico puede decirle si usted tiene o no diabetes.

### ¡Recuerde!

- Tenga cuidado con los síntomas de la diabetes
- Tome un nuevo análisis sanguíneo pronto si su nivel actual de azúcar es alto