

Diabetes en la mujer

- En los Estados Unidos hay 9,1 millones de personas que tienen diabetes; 3 millones de ellas ni siquiera lo saben.
- Las mujeres con diabetes corren mayor riesgo de perder al bebé durante el embarazo o de tener un bebé con defectos de nacimiento.
- Las mujeres con diabetes suelen ser pobres, lo cual hace que sea más difícil manejar la enfermedad.

Enfermedades del corazón y cerebrovasculares

- Las mujeres con diabetes corren mayor riesgo de tener un ataque cardíaco a una edad más temprana.
- La mayoría de las personas con diabetes mueren a causa de un ataque cardíaco o una enfermedad cerebrovascular.



¿Corre riesgo de tener diabetes?

- ¿Tiene sobrepeso?
- ¿Hace poco o nada de ejercicio?
- ¿Tiene la presión sanguínea alta (130/80 o más)?
- ¿Tiene un hermano o hermana con diabetes?
- ¿Tiene diabetes su madre o padre?
- ¿Tuvo diabetes cuando estaba embarazada? ¿O tuvo un bebé que pesó más de 9 libras al nacer?
- ¿Es usted de origen afroamericano, indígena estadounidense, hispano/latino, o asiático estadounidense o de las islas del Pacífico?

Si contestó que sí a cualquiera de las preguntas anteriores, consulte a un médico, farmacéutico o enfermera para saber si debe hacerse una prueba para detectar la diabetes.

Señales de alerta

- Va mucho al baño
- Tiene hambre o sed todo el tiempo
- Ve borroso
- Pierde peso sin que esté tratando de bajar de peso
- Tiene cortes o moretones que tardan en curarse
- Siente cansancio todo el tiempo
- Siente un hormigueo o adormecimiento en las manos o los pies

La mayoría de las personas con diabetes no notan ninguna señal.

Ésta es una publicación de la Oficina para la Salud de la Mujer (OWH) de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA), la Asociación Nacional de Cadenas Farmacéuticas (NACDS) y la Asociación Americana de la Diabetes (ADA). Agradecemos a todas las organizaciones que hicieron posible la reproducción y distribución de este folleto.

Tómese el tiempo para cuidarse de... LA DIABETES

Para obtener más información en inglés o español, llame a:

1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)

www.fda.gov/womens
www.diabetes.org
www.nacds.org



La Diabetes

Salud de la mujer

Tómese el tiempo para cuidarse. Hágalo por usted y por quienes la necesitan.



¿Qué es la diabetes?

- La diabetes cambia la forma en que el cuerpo usa los alimentos. Dentro del cuerpo, los alimentos que comemos se convierten en azúcar.
- La sangre transporta el azúcar por todo el cuerpo. Una hormona llamada "insulina" transforma el azúcar en energía para que el cuerpo funcione.
- Si el cuerpo no obtiene la energía que necesita, el nivel de azúcar en la sangre se vuelve muy alto.
- El nivel alto de azúcar en la sangre puede causar problemas del corazón y de los riñones, ceguera, problemas cerebrovasculares, la pérdida de un pie o una pierna y hasta la muerte.

Pero hay buenas noticias: ¡usted puede controlar la diabetes!

Cuide su dieta, haga ejercicio, sepa usar sus medicamentos y vigile el nivel de azúcar en la sangre.

Tipos de diabetes

- **Tipo 1:** El cuerpo no produce insulina. Las personas con este tipo de diabetes deben tomar insulina todos los días para sobrevivir.
- **Tipo 2:** El cuerpo no produce suficiente insulina o no lo usa bien. La mayoría de las personas tiene diabetes del tipo 2.
- Algunas mujeres tienen diabetes durante el embarazo.

Cuide su dieta y haga ejercicio

- No hay una dieta única para las personas con diabetes. Su equipo de salud le ayudará a hacer un plan personal.
- Para seguir disfrutando sus comidas favoritas, preste atención a las cantidades que se sirve. Los carbohidratos son los alimentos que más suben el nivel de azúcar en la sangre.
- La etiqueta de datos de nutrición ("Nutrition Facts") puede serle útil. No olvide que muchos alimentos envasados traen más de una porción.

- Los alimentos que comemos están compuestos por:
 - **Carbohidratos:** (carbohydrates) *frutas, verduras, pan, jugos, leche, cereales y postres*
 - **Grasa** (fat)
 - **Grasa saturada** (saturated fat)
 - **Proteína** (protein)
 - **Colesterol** (cholesterol)
 - **Fibra** (fiber) *frutas, verduras, frijoles o guisantes, pan y cereales*
- Manténgase activo por lo menos 30 minutos al día casi todos los días de la semana.
- El ejercicio ayuda a que la insulina del cuerpo funcione mejor. También baja el nivel de azúcar en la sangre, la presión sanguínea y el colesterol.

Sepa usar sus medicamentos

- A veces las personas con diabetes necesitan tomar píldoras o inyectarse insulina. Siga las instrucciones con cuidado.
- Consulte al médico, farmacéutico o enfermera para saber qué hacen los medicamentos, cuándo tomarlos y cuáles son los efectos secundarios.

Vigile el nivel de azúcar en la sangre

- Controle el azúcar en su sangre, la presión sanguínea y el colesterol para ayudar a prevenir enfermedades del corazón y problemas cerebrovasculares.
- Haga un plan con el médico, farmacéutico o enfermera.
- Vigile el nivel de azúcar en la sangre usando un medidor (equipo para hacerse la prueba en su casa). El medidor le indica el nivel de azúcar en la sangre para ayudarle a decidir sobre su dieta.
- Pida una prueba de sangre que se llama A-1-C (*pronunciada ei-uan-si en inglés*). Mide el nivel de azúcar en la sangre durante un período de 2 a 3 meses.
- Hable con su equipo de salud sobre:
 - A-1-C
 - presión sanguínea
 - colesterol

Pida al médico, farmacéutico o enfermera que notifique a la FDA cualquier problema grave con los medicamentos o los aparatos que usted utiliza llamando al 1-800-332-1088.

