

¿Sufre Usted de Diabetes?

La Administración de Drogas y Alimentos o la FDA, es parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos. La tarea de la FDA es la de asegurarse que las medicinas para la diabetes y otras enfermedades son seguras y eficaces.

Millones de personas sufren de *diabetes mellitus*, comúnmente llamada diabetes. Usted se sorprenderá pero muchas de estas personas no saben que tienen esta enfermedad.

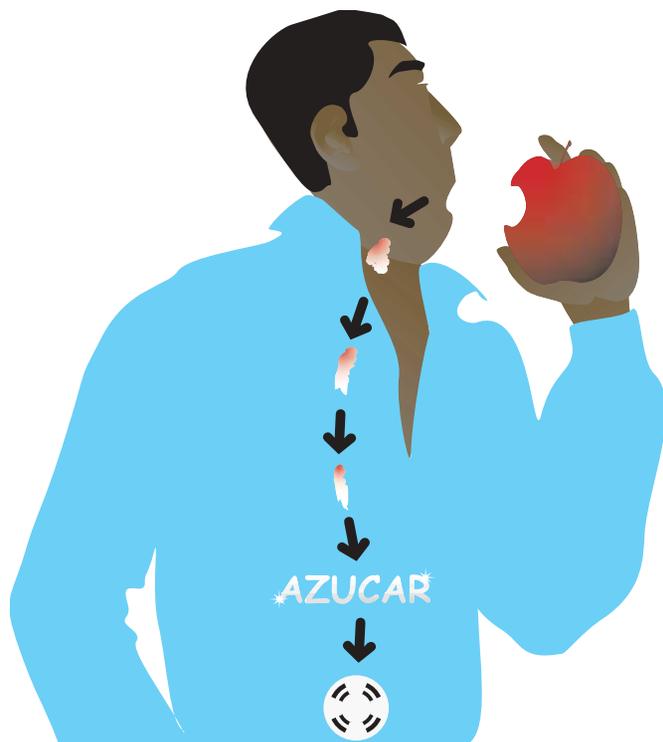
La diabetes es una enfermedad seria que no debe ser ignorada. Si usted sufre de diabetes, un tratamiento adecuado puede ayudarle a vivir una larga y saludable vida. Este folleto le indica cómo.



¿Qué es la Diabetes?

Si usted tiene diabetes, su cuerpo no puede producir ni usar la insulina. La insulina ayuda a convertir el azúcar en energía para mantener su cuerpo saludable.

Hay diferentes tipos de diabetes. Las más comunes son el Tipo 1 y Tipo 2.



Diabetes Tipo 1

Este tipo de diabetes es más común en niños y adolescentes. Si usted tiene diabetes tipo 1 su cuerpo no puede producir ni usar insulina y por esa razón usted debe recibir inyecciones de insulina todos los días.

Quizás usted:

- ◇ tiene que orinar con frecuencia
- ◇ se siente sediento
- ◇ se siente muy hambriento
- ◇ ha perdido bastante peso
- ◇ se siente muy cansado
- ◇ está irritable
- ◇ tiene visibilidad borrosa
- ◇ tiene problemas con la vista



Diabetes Tipo 2

La mayoría de las personas con diabetes tienen este tipo de la enfermedad. El tipo 2 usualmente se encuentra en pacientes mayores de 45 años de edad, con diabetes en la familia, sobrepasados de peso, no hacen ejercicios físicos y tienen problemas con el colesterol. También es común en ciertos grupos étnicos (negros, indios americanos, hispanos) y en mujeres que tuvieron diabetes durante su embarazo. Si usted tiene diabetes tipo 2, su cuerpo no puede producir suficiente insulina o hacer uso correcto de ella. El tratamiento incluye píldoras para la diabetes y en ocasiones, inyecciones de insulina, lo mismo que dieta en la alimentación y ejercicios físicos.

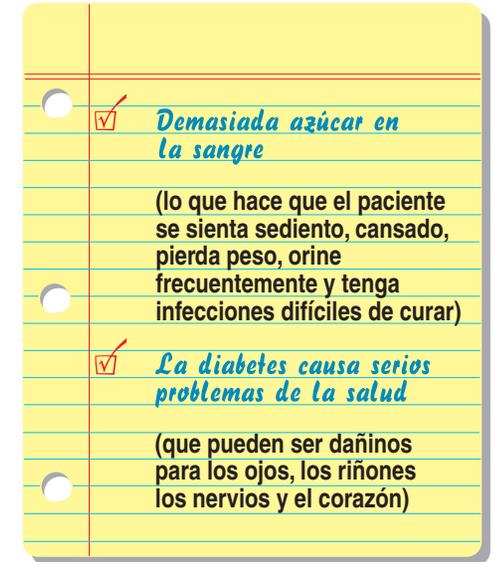
Usted Puede Tener:

- algunos de los síntomas de diabetes tipo 1
- numerosas infecciones
- cortadas y magulladuras que demoran en sanar
- hormigueo o insensibilidad en las manos o los pies
- frecuentes infecciones en la piel, las encías o la vejiga



Controlando la Diabetes

La vigilancia diaria y un cuidadoso control del nivel del azúcar en la sangre, son los pasos más importantes para quienes sufren de diabetes. Sin tratamiento, la diabetes puede ser causa de:



➡ Recuerde: Sangre Baja en Azúcar

Las personas con diabetes pueden desarrollar sangre baja en azúcar a causa de la demasiada insulina y otros medicamentos que reducen aún más el azúcar de la sangre o por falta de suficientes alimentos. **Es muy importante seguir el programa de alimentación y medicamentos que su médico ha ordenado para evitar la sangre baja en azúcar.**

La sangre baja en azúcar puede producir temblores, mareos, sudores, aumento de apetito, dolores de cabeza, empalidece la piel, altera el estado del ánimo, crea movimientos bruscos y súbitos, dificultad para concentrarse, confusión y comezón alrededor de la boca.

Cuide su Diabetes

La mejor manera de cuidar su diabetes es asegurándose de que el nivel o cantidad de azúcar en su sangre está cerca de lo normal. Esto lo hará sentirse mejor y le ayudará a mantenerse saludable.

Su médico le dirá con qué frecuencia debe chequear el

nivel de azúcar de su sangre. Para hacerlo es necesario pincharse un dedo y poner una gota de sangre sobre una banda de prueba especial. Luego un aparato conocido como un medidor de glucosa muestra la cantidad de azúcar en la sangre al leer el resultado sobre la banda de prueba.



Anotando el resultado del nivel junto con la hora y fecha, le ayudará a darse

cuenta cómo está trabajando su plan.

Auto Examen Diario Fecha: _____

	Desayuno			Almuerzo			Cena			Refresco		
	Medicina	Sangre Pre	Azúcar Post									
Lun.												
Notas:												
Mar.												
Notas:												
Mier.												
Notas:												
Jue.												
Notas:												
Vier.												
Notas:												
Sab.												
Notas:												
Dom.												
Notas:												

👉 Recuerde:

El nivel de la sangre de una persona aumenta después de una comida que contiene carbohidratos o proteína. El azúcar común o de la mesa (también llamado sucrosa) es considerado como un carbohidrato. Los endulzadores artificiales como la sacarina (NutraSweet) no cuentan como carbohidratos o grasas; estos endulzan los alimentos sin aumentar el nivel del azúcar de la sangre y tienen muy pocas o ningunas calorías.

¿Qué Más Puede Hacer Usted?

Coma alimentos bien balanceados—alimentos saludables en cantidades moderadas, mantienen el peso normal y ayudan a controlar su diabetes.

Su cuerpo necesita diariamente alimentos de los cuatro grupos más importantes.

- ❖ Frutas y vegetales (naranjas, manzanas, bananas, zanahorias y espinacas)
- ❖ Granos enteros, cereales y pan (trigo, arroz, avena, salvado y cebada)
- ❖ Productos lácteos (leche completa o descremada, crema y yogurt)
- ❖ Carnes, pescado, aves de corral, frijoles secos y nueces.



👉 Recuerde:

Demasiada grasa y colesterol en la dieta pueden ser muy dañinos para personas con diabetes. Los alimentos altos en colesterol y grasa incluyen la carne roja, productos lácteos (leche completa, crema, queso y helados) yemas de huevos, mantequilla, aderezos para ensaladas, aceites vegetales, postres y dulces.

¿Puede Usted Hacer Algo Más?

Ejercicios—son importantes para el buen control de la diabetes. Los ejercicios usualmente bajan el nivel del azúcar de la sangre y pueden ayudar a que la insulina trabaje mejor. Los ejercicios y una dieta saludable pueden ayudar también a eliminar libras adicionales para los sobrepasados en peso.



👉 **Advertencia:**

Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios físicos. Es posible que usted necesite un refrigerio antes o durante esta actividad para evitar un nivel bajo de azúcar en la sangre.

¿Necesita Usted Más Información?

Si necesita más información sobre la diabetes los siguientes grupos pueden ayudarle:

American Diabetes Association

Attn: Customer Service
1701 N. Beauregard St.
Alexandria, VA 22311
1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)
www.diabetes.org

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
Division of Diabetes Translation
P.O. Box 8728
Silver Spring, MD 20910
1-877-CDC-DIAB
(1-877-232-3422)
www.cdc.gov/diabetes

Juvenile Diabetes Foundation International

120 Wall Street
New York, NY 10005
1-800-533-CURE
(1-800-533-2873)
www.jdfcure.org

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892
1-800-860-8747
www.niddk.nih.gov/health/diabetes/diabetes.htm

¿Tiene Más Preguntas Acerca de la Diabetes?

Pregúntele a su médico u otros profesionales de la salud—dietistas, enfermeras, educadores y aún miembros de la familia y amigos.



También puede usar la línea gratis de información de la FDA: 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332) o la red mundial del internet www.fda.gov.

