

Diabetes

Todos los alimentos que comemos los usa nuestro cuerpo para producir energía. Uno de los tres tipos de alimentos que usa nuestro cuerpo es la azúcar. Si estamos saludables, la azúcar en los alimentos que comemos es transformada a energía que nos ayuda a hacer cosas. Cuando tiene diabetes, su cuerpo tiene problemas para cambiar azúcar a energía, y ésta se acumula en su cuerpo.



Hay tres tipos de diabetes diferentes. Cuando los niños o infantes tienen esta enfermedad, tienen diabetes tipo 1 y deben inyectarse insulina cada día y deben tener cuidado acerca de lo que comen. Este es el tipo más raro de diabetes.



Las mujeres embarazadas pueden tener un tipo temporal de diabetes que generalmente desaparece cuando nace el bebé. Ésta es llamada diabetes gestacional. Si este tipo de diabetes no es tratada por un doctor, puede dañar al bebé antes de que nazca.



Muchas personas tienen diabetes tipo 2, la cuál les da a los adultos cuando envejecen. Tienen más probabilidad de tener esta enfermedad si no hacen ejercicio físico y si están gordos.



La gente con familiares que tienen diabetes tipo 2 tienen también mayor riesgo de tener la enfermedad. Los afro-americanos, hispanos, latinos y algunos asio-americanos también tienen mayor riesgo. Esto significa que les da diabetes más frecuentemente que a personas de otros antecedentes étnicos.



Los síntomas de la diabetes pueden ser:
Orinar continuamente
Tener mucha sed
Perder peso sin estar a dieta
Tener mucha hambre casi todo el tiempo

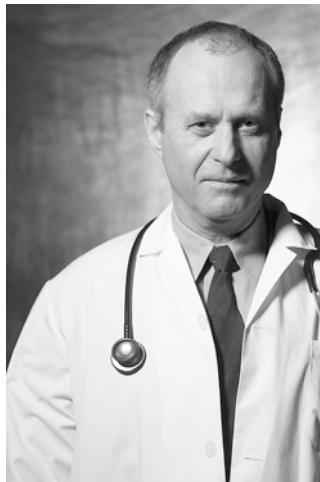


Tener visión borrosa
Perder la sensación o sentir cosquilleo en los pies
Tener piel seca y con comezón
Tener úlceras que sanan lentamente



Sentirse muy cansado
Una persona con diabetes puede tener alguno o ninguno de estos síntomas.

Si tiene algunos de estos síntomas, pida a su doctor que le hagan una prueba de diabetes. Para hacer esta prueba, su doctor revisará los niveles de glucosa (azúcar) en su sangre.



Si tiene diabetes, debe checar su nivel de azúcar todos los días con un medidor de glucosa.



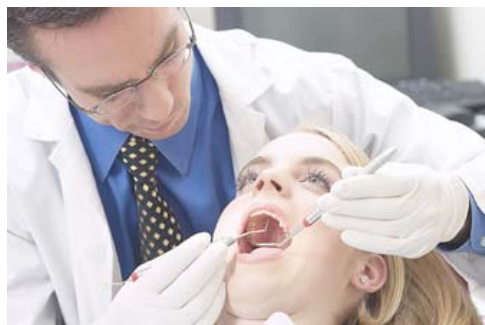
Debido a que el nivel de glucosa en su sangre es muy alto, debe tomar su medicina cada día para mantenerla baja. Hacer ejercicio y perder peso también bajan su nivel de azúcar en la sangre y le ayudan a sentirse mejor.



Si su diabetes no es tratada y no mantiene su azúcar baja, puede tener serios problemas de salud, como enfermedades cardíacas o del riñón. El nivel alto de azúcar en la sangre puede causar problemas y puede quedarse ciego.



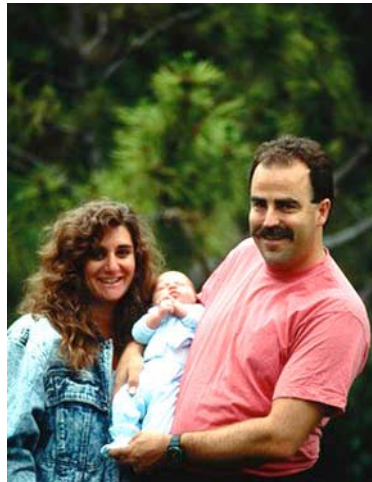
También puede afectar su boca, dientes y encías. Cepille sus dientes todos los días y haga que se los revisen regularmente.



También puede tener problemas con ampollas en sus pies. Si no trata este problema, pueden cortarle (amputarle) el dedo, el pie o hasta la pierna.



Pida a su doctor que lo mande con gente que pueda enseñarle cómo cuidar de sí mismo, Le explicarán cómo tomar su medicina, revisar la azúcar en su sangre y comer bien. Pueden enseñarle a toda su familia cómo ayudarlo con su diabetes y cómo mantenerse ellos sanos.



La Diabetes es una condición seria, pero puede sentirse mejor y vivir una vida larga y sana si mantiene la azúcar en su sangre baja y si sigue los consejos de su doctor.