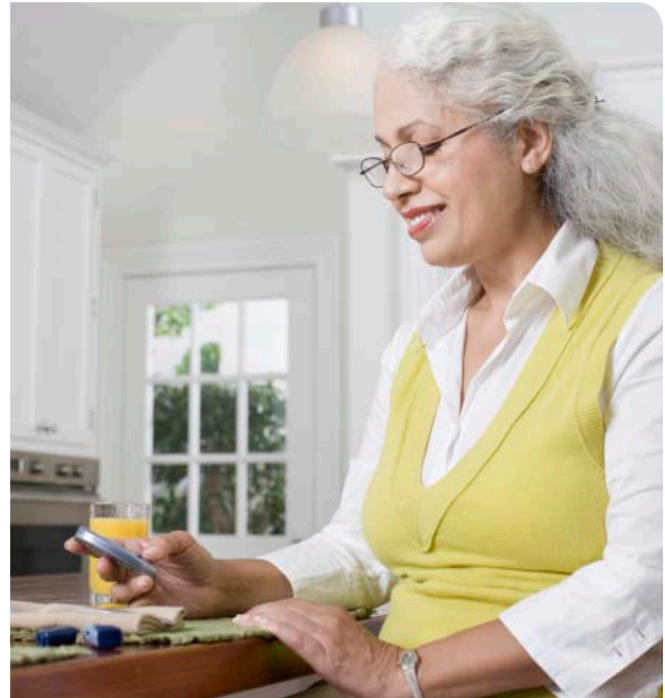




¿Qué es la diabetes y cómo puedo controlarla?

Su aparato digestivo convierte los carbohidratos que consume en glucosa – un tipo de azúcar – que se absorbe en la sangre. La insulina es una hormona que ayuda a las células del cuerpo a absorber la glucosa de la sangre y usarla o almacenarla para convertirla en energía.

Cuando usted tiene diabetes, o bien su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina tan bien como debe, o ambas cosas. Esto hace que se acumule demasiada azúcar en la sangre.



Entre las visitas al médico, usted puede controlar su azúcar en la sangre con un monitor de glucosa en casa. Están disponibles en muchos grandes minoristas y farmacias.

¿Qué tipos de diabetes existen?

Hay dos formas principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2.

La diabetes tipo 2 es la forma más común.

Aproximadamente 90 a 95 por ciento de los adultos de este país que han sido diagnosticados con diabetes tienen diabetes tipo 2. Se desarrolla con mayor frecuencia en adultos de mediana edad y adultos mayores. Con frecuencia se la relaciona con el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo.

La resistencia a la insulina es un trastorno donde el cuerpo produce insulina pero no la usa eficientemente y suben los niveles de glucosa en sangre. Si no se controla, la resistencia a la insulina puede provocar prediabetes o diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 1 por lo general comienza de manera prematura, pero también se puede desarrollar en adultos. Es el resultado de la incapacidad del cuerpo para producir insulina. Las personas con este tipo de diabetes deben administrarse insulina todos los días para controlar los niveles de glucosa en sangre.

¿Estoy en riesgo?

La cantidad de personas con diabetes está en aumento. Cada vez más personas tienen sobrepeso o son obesas, no realizan suficiente actividad física y no tienen una dieta saludable. Estos factores pueden aumentar el riesgo de diabetes tipo 2. Si bien la diabetes tipo 2 ha sido históricamente más frecuente en adultos, la gente joven está desarrollando diabetes a un ritmo alarmante.

Las personas de varios grupos étnicos parecen ser más propensas a desarrollar diabetes tipo 2. Estos grupos incluyen:

- Hispanos/Latinos
- Los afroamericanos
- Nativos de Estados Unidos
- Asiáticos (especialmente del sur de Asia)

¿Cómo puedo controlar el riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro?

La diabetes es un factor de riesgo importante en las enfermedades del corazón y ataque cerebral. Otros

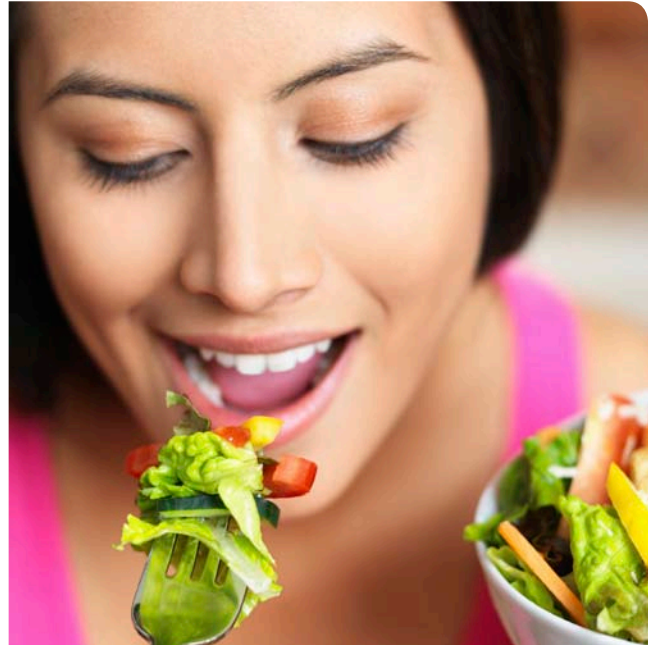
(continuado)



principales factores de riesgo son el tabaquismo, el colesterol alto, la presión arterial alta, la inactividad física o la obesidad.

Si usted tiene diabetes, es muy importante que se haga los chequeos regulares. Trabaje con su proveedor de atención de la salud para controlar la diabetes y reducir cualquier otro factor de riesgo:

- Controle su peso, la presión arterial y el colesterol con un plan de alimentación saludable para el corazón que tenga bajo contenido de grasas saturadas, grasas *trans*, sal (sodio) y azúcares agregados.
- Sea físicamente activo. Propóngase una rutina de ejercicios aeróbicos semanales de, al menos, 150 minutos de intensidad moderada, o 75 minutos de intensidad vigorosa.
- Si bebe alcohol, no tome más de una bebida por día si es mujer, o dos por día si es hombre.
- Disminuya su presión arterial, en caso que sea demasiado elevada. Propóngase tener una presión arterial normal que sea inferior a 120 mm Hg para el número sistólico (superior) e inferior a 80 mm Hg para el número diastólico (inferior).
- No fume y evite ser fumador pasivo.



Seguir un plan de alimentación saludable el corazón es una gran manera de manejar su diabetes y reducir otros factores de riesgo.

- Si toma medicamentos, tómelos exactamente como se lo han indicado. Si tiene alguna consulta sobre la dosis o los efectos secundarios, pregúntele a su proveedor de atención de la salud o farmacéutico.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Se puede curar la diabetes?

¿Qué tipo de dieta sería la mejor?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdeltcorazon** para aprender más.



**American
Heart
Association**
es por **la vida**