

¿Que es

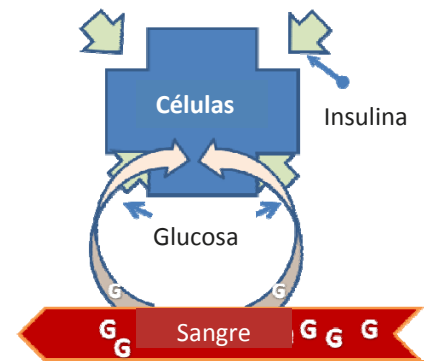
La Diabetes?

Antes de comenzar:

Para entender la diabetes y como empieza, tenemos que entender qué sucede en el cuerpo sin diabetes. El azúcar (glucosa) viene de los alimentos que comemos, específicamente alimentos de carbohidrato. **Carbohidratos** proveen nuestro cuerpo con su fuente principal de energía - todos, incluso las personas con diabetes, necesitan carbohidratos. Los alimentos que contienen carbohidratos incluyen el pan, el cereal, las pastas, el arroz, la fruta, los productos lácteos y los vegetales con almidón. Cuando comemos estos alimentos, el cuerpo los convierte a glucosa.

La glucosa se distribuye en el cuerpo por la circulación sanguínea. Parte de la glucosa es transportada al cerebro para ayudarnos pensar claramente. El resto de la glucosa es transportada a las células de nuestro cuerpo como fuente de energía y también a nuestro hígado, donde se almacena como energía que el cuerpo utiliza mas tarde. Para que el cuerpo utilice la glucosa para

energía, se requiere **insulina**. La insulina es una hormona que es producida por **células betas** en el **páncreas**. La insulina trabaja como una llave a una puerta. La insulina se une a las “puertas” de las células, abriendo las puertas para permitir que la glucosa se traslade desde la sangre. Si el páncreas no puede producir suficiente insulina (**deficiencia de insulina**) o si el cuerpo no puede utilizar la insulina que produce (**resistencia de insulina**), la glucosa se acumula en la circulación sanguínea (**hiperglucemia**) y la diabetes comienza. **Diabetes Mellitus** equivale a altos niveles de azúcar (glucosa) en la sangre y en el orine.



¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

- **El orinar frecuente** - Los riñones permiten que el exceso de glucosa pase a orine
- **Aumento de sed** - Intentos del cuerpo para reponer el líquido perdido debido al orinar frecuente
- **Aumento de hambre** - Las células del cuerpo se sienten muertas de hambre como la glucosa está en la circulación sanguínea y no dentro de la célula
- **Cansado/Soñoliento** - Toda la energía está en la circulación sanguínea y no en las células
- **Pérdida de peso** - Pérdida de calorías por el orinar frecuente y el cuerpo que quema la grasa como energía
- **Visión nublada**- Acumulación de la glucosa en el fondo de los ojos (la retina)
- **Cambios de humor, confusión y dificultad para concentrar** - Altos niveles de la glucosa en la circulación del cerebro
- **Infecciones frecuentes/sanamiento lento** - los altos niveles de la glucosa nos pone en un riesgo más alto para la infección y retardan el proceso de sanar

Estos síntomas pueden ser severos o menos graves y por esta razón hay muchas personas que viven con diabetes y no lo saben. Por lo tanto usted no puede confiar en su cuerpo para dejarle saber si hay un problema porque usted puede tener altos niveles de la glucosa sanguínea y ningunos síntomas. La detección, a través de prueba de laboratorio, es llave.

to move more during the day

¿Cuáles son los tipos principales de diabetes?

Diabetes Tipo 1:

En diabetes tipo 1 las células beta del páncreas han sido dañadas o atacadas por el propio sistema inmune del cuerpo (autoinmunidad). Como resultado de este ataque, las células beta mueren y no pueden por lo tanto hacer la cantidad requerida de la insulina para mover la glucosa dentro de las células, causando el azúcar sanguínea elevada (**hiperglucemia**). La diabetes tipo 1 ocurre en cerca de 5-10% de éstos con diabetes y generalmente en las personas menores de 30 años de edad, pero puede ocurrir en cualquier edad. Los síntomas tienen un inicio rápido y son generalmente intensos. Mientras que la diabetes tipo 1 es causada por una deficiencia de insulina, las personas necesitan substituir lo que no puede producir el cuerpo por sí mismo. La insulina se utiliza conjuntamente con un plan sano de alimentos, ejercicio, supervisando niveles de azúcar sanguínea y recibiendo la educación correcta para manejar la diabetes.



“El monitoreo, el ejercicio, y la nutrición son importante en el manejo de la diabetes”

Diabetes Tipo 2:

En diabetes tipo 2 las células beta del páncreas producen la insulina, pero la cantidad de insulina no es suficiente o no se utiliza por el cuerpo (**resistencia de insulina**) para mover la glucosa. La diabetes tipo 2 se ha asociado con personas mayores, aunque ahora estamos viendo un aumento en este tipo de diabetes en niños. Aproximadamente 90-95% de personas con diabetes tienen este tipo, con una tendencia creciente en poblaciones Africano-Americanas, Hispánicas, Indias Nativas y Asiáticas. La causa principal para el desarrollo de la diabetes tipo 2 es el exceso de peso, específicamente alrededor de la cintura. Los síntomas son generalmente graduales, y esta es la razón por la que hay millones de personas sin el diagnóstico de la diabetes tipo 2. El tratamiento de la diabetes tipo 2 se dirige a controlar los niveles de la glucosa sanguínea a través de la alimentación sana, el ejercicio sano, pérdida de peso excesivo, medicación, el monitoreo de la glucosa sanguínea y la educación. La diabetes tipo 2 tiene una combinación de factores que llevan a su desarrollo, varias medicaciones pueden ser necesarias, y si el buen control no se alcanza, la insulina puede ser requerida.

Diabetes Gestacional:

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que ocurre en algunas mujeres durante el embarazo. En el embarazo, la placenta produce hormonas que hacen resistencia



a la insulina, y el resultado es la glucosa sanguínea elevada. El tratamiento de este tipo de diabetes incluye la alimentación sana, el ejercicio, el monitoreo de la glucosa, educación y, en algunas situaciones, insulina. En muchos casos, cuando el bebé nace, la glucosa sanguínea regresa a un nivel normal, y la diabetes gestacional desaparece. Pero, el 30% de las mujeres

que han tenido diabetes gestacional tienen un riesgo más alto para desarrollar la diabetes tipo 2 en el futuro. Manteniendo un peso saludable después del embarazo reduce este riesgo.



Educación es la llave para el manejo de la diabetes.

South Eastern Florida Regional Diabetes Program
Diabetes Education Service
1450 Northwest 10th Avenue, Miami FL, 33136
Phone: 305-243-3696
Fax: 305-243-5791
© 2009

