

¿Como puedo evitar o retrasar la Diabetes?

Lo primero que debe hacer es perder peso si está obeso o gordo, ingiriendo alimentos que contengan proteínas, vitaminas, minerales y reduciendo la cantidad de carbohidratos (pastas, papas, arroz, harinas en general).

Esto le ayudará a reducir el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, el aumento de las grasas corporales, la presión arterial alta y la resistencia a la insulina. A través de una buena alimentación obtendrá un mejor estilo de vida y también reducirá su peso.

Controle el colesterol, alimentándose con una dieta saludable, baja en grasas saturadas (evitando las grasas de animales, el pellejo del pollo, etc.). Mantener su colesterol en sangre en menos de 200 mg/dl.

Controlar su presión arterial que debe mantenerse menor de 135/85 mmHg (milímetros de mercurio) para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Realice actividades físicas durante la semana por lo menos 30 minutos diarios o más, por ejemplo, al iniciar camine o trote durante 10 minutos y luego progresivamente aumente el tiempo de la caminata. Para las personas deshabilitadas o con impedimentos físicos se recomiendan los ejercicios pasivos.

Visitar al Médico una vez por año, para su control físico.



Diabetes Tipo 1

El tratamiento requiere un régimen estricto que incluye:

Una dieta especial con actividad física

Pruebas de glucosa en el hogar varias veces al día

Inyecciones diarias de Insulina y los controles médicos indicados.

Diabetes Tipo 2

El tratamiento para la **Diabetes tipo 2** suele incluir;

Control de la dieta con actividades físicas

Pruebas de glucosa diarias en el hogar

Medicamentos orales y/o insulina.



King David Foundation, Inc.

17971 Biscayne Boulevard, Suite 117,
Aventura, FL 33160

Phone: (305) 935-6726 Fax: (305) 931-3643

www.kingdavidfoundation.net

www.kingdavidfoundation.org

© King David Foundation, Inc. 2008

DIABETES

King David Foundation, Inc.
trabajando para la Comunidad
Hispano/Latina

En los Estados Unidos hay aproximadamente 20.8 millones de niños y adultos con **Diabetes**, lo que equivale al 7% de la población. En el año 2,005 se diagnosticaron 1.5 millones de casos nuevos de **Diabetes** en mayores de 20 años, siendo la comunidad Afro-Americana como la Latina las que sufren este padecimiento. La **Diabetes** es la quinta causa de muerte en los Estados Unidos.

En la actualidad, hay personas que no saben que tienen **Diabetes**, hasta que se les manifiestan algunas complicaciones como la hipertensión arterial, el colesterol alto y algunas enfermedades cardiovasculares, las que están íntimamente ligadas con la **Diabetes**.



¿Qué es la Diabetes?

La **Diabetes** es una enfermedad crónica no curable.

Cuando comemos el sistema digestivo, a través de las enzimas digestivas convierte los alimentos en partículas de azúcar, las cuales son llamadas carbohidratos o glucosa.

El azúcar se mueve desde el sistema digestivo (boca, esófago, estómago e intestinos) hacia el sistema circulatorio (sangre) y viaja a través del cuerpo alimentando las células y los tejidos con energía, que necesitan para funcionar y respirar adecuadamente.

Al mismo tiempo, el cuerpo envía señales al páncreas, para que libere Insulina en la sangre; la que es necesaria para que la glucosa llegue a todas las células del cuerpo.

Sin embargo, las personas que sufren **Diabetes** no pueden producir suficiente Insulina o directamente no la producen.

Entonces, la glucosa se acumula en la sangre y esta puede ocasionar varios problemas de salud, como la ceguera, insuficiencia renal o daños en los nervios.

También la glucosa alta en sangre puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.



¿Cómo se diagnostica la Diabetes?

- Mediante una prueba de glucosa en sangre: BG
- Antes de los alimentos (en ayuna): 80 - 130 mg/dl.
- Dos horas después de los alimentos >160 mg/dl.
- En las noches, antes de dormir: 110 - 150 mg/dl.



¿Cuántos tipos de Diabetes existen?

Hay dos tipos de **Diabetes**:

Diabetes Tipo 1 (Insulino-dependiente):

Se diagnostica generalmente durante la infancia, el páncreas produce poca Insulina o no la produce.

Diabetes Tipo 2 (Insulino-No dependiente)

Se presenta generalmente en los adultos de edad mediana, en adolescentes y adultos jóvenes. En la Comunidad Latina existe una prevalencia del 90 al 95 % de Diabetes Tipo 2.

Factores de Riesgo de la Diabetes

- Exceso de peso (Obesidad)
- Antecedentes familiares con Diabetes.
- Falta de actividades físicas
- Raza (Negro, Blanco y Mestizo)
- Edad avanzada.



Señales de aviso de la Diabetes

- Orinar frecuentemente.
- Sed excesiva.
- Irritabilidad.
- Piel reseca.
- Hambre excesiva.
- Cambios repentinos en la visión.
- Disminución del peso sin explicación.
- Fatiga (siempre sentirse cansado)
- Hormigueo y/o falta de sensación en manos y pies.
- Heridas y llagas que tardan mucho en sanar o que se infectan con mucha facilidad.

