



P.O. Box 20005  
Fort Pierce, FL 34979-0005

**Entrega conveniente al hogar de tus Suministros de Pruebas de Diabetes, Medicamentos Recetados, Pruebas de A1c, Pruebas de CPAP y Suministros de Ostomía e Incontinencia.**

**Llama al número gratuito de Liberty 1.800.353.0206 para aprender más de nuestros servicios.**

Para más información visita [www.libertymedical.com](http://www.libertymedical.com)

© 2008 Liberty Medical Supply, Inc.



## entendiendo la diabetes

### Hechos de la diabetes: De más cerca

Hechos para ayudar a contestar algunas de tus preguntas desde que fuistes diagnosticado con la diabetes. En las próximas páginas encontrarás más información detallada que puedes utilizar.

#### ¿Qué es?

**La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando tu cuerpo no es capaz de tomar la glucosa (azúcar) de tus torrentes sanguíneas y llevarlas a las células de tu cuerpo donde pueden ser usadas para energía.** El nivel de glucosa se acumula y causa "azúcar alta" Este nivel alto de glucosa normalmente no tiene síntomas, pero puede hacerte sentir cansancio, visión empañada, mucha sed, y orinar más de lo usual. Pérdida de peso sin razón también puede ocurrir. Los síntomas dependerán del tipo de diabetes que tengas.

#### ¿Cómo obtuve mi diabetes?

Tu puedes estar a riesgo de tener diabetes por diferentes causas: obesidad, inactividad, herencia de familia, origen incluyendo: Americano Africano, Americano Asiático, Latino, Americano Nativo, Isleño Pacífico, teniendo un bebé sobre 9 libras ó teniendo diabetes gestacional (durante el embarazo). Al igual puede que tengas una predisposición genética para la diabetes.

#### ¿Debo preocuparme?

Si los niveles de la glucosa están altos, esto viene cuando la diabetes no está controlada, otros problemas de salud pueden ocurrir. La diabetes puede afectar tus ojos, células nerviosas, vasos sanguíneos, riñones; también puedes tener riesgo de ataque del corazón y derrame cerebral. También causa que las heridas sanen lentamente y un alto riesgo de infecciones. También puede hacerte tener problemas dentales con la encía. **Controlando tu glucosa en la sangre hoy, puede ayudarte a prevenir ó demorar problemas de salud en el futuro.**

#### ¿Qué puedo hacer?

**Una de las mejores cosas que puedes hacer para ti mismo es aprender el manejo de la diabetes día a día.** Obteniendo cuidado médico regularmente junto con destrezas propias de buen manejo puede disminuir tu riesgo de otros problemas y ayudarte a mantener tu glucosa bajo control. Hay varias formas para mantener la diabetes bajo control, incluyendo un seguimiento a un plan de alimentos, revisando tus niveles de glucosa, manteniéndote ó comenzando a estar activo, pruebas regulares y tomar medicamentos de ser necesario.



*Recuerda no estás solo. Aproximadamente 20.8 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes y cerca de 6.2 millones tan siquiera saben que la tienen.*



**Diabetes**

Miremos a lo que sucede cuando comemos. La comida que comemos se convierte, una porción de ella, en glucosa (azúcar). Esta entra a los vasos sanguíneos hasta la células. Cada célula tiene entrada ó receptores por donde la glucosa puede entrar pero no puede hacerlo sola. El páncreas juega un papel muy importante. El páncreas siente cuando la glu-cosa sube luego de la comida y envía la sustan-cia llamada insulina. La insulina viaja a las células donde ayuda a la glucosa a entrar a través de entradas ó receptores. Es como si la glucosa se enganchara en este viaje. Al entrar en lascélulas es usada para producir energía. Si la glucosa no entra en la células, se queda en la sangre causando glucosa alta en la sangre.

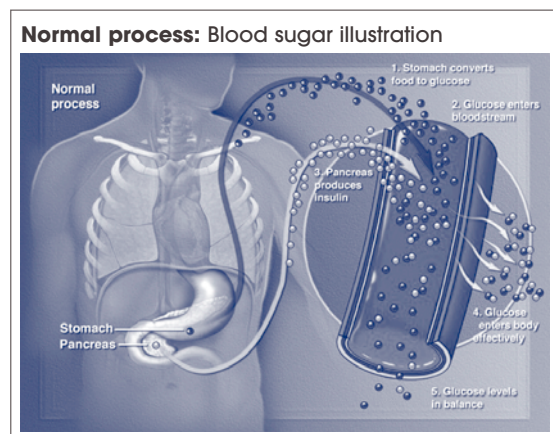
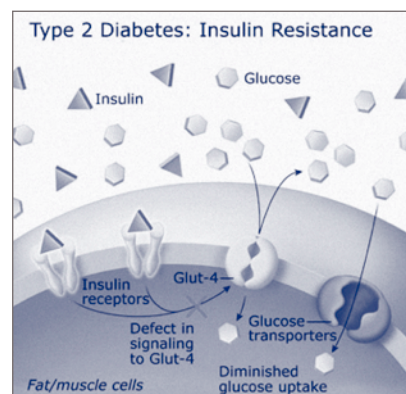
Esos con diabetes tipo 1, el páncreas no crea más insulina, la sustancia que ayuda a mover la glucosa de la sangre a las células. Aunque la causa exacta de esto es desconocida, se cree que un virus, infección ó factor genético puede causar el cuerpo para atacar las células en el páncreas que producen insulina. Esto es llamado respuesta autoinmune. Sin insulina para ayudar a mover la glucosa a las células, se acumula en la sangre y causa niveles de glucosa en la sangre altos.

**Diabetes Tipo 2**

Este tipo de diabetes es el más común y afecta cerca del 90% de la población de la diabetes.

Se conocía como aparición-adulta ó diabetes dependiente sin insulina. Con diabetes tipo 2, una combinación de cosas pueden ocurrir lo cual causa los niveles de la glucosa estar altos.

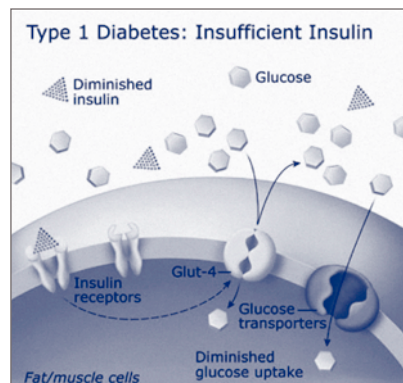
- La glucosa quizás no tenga entrada a las células aún cuando hay suficiente insulina producida. Esto se llama **resistencia a la insulina**.
- El páncreas no crea suficiente insulina para combatir la resistencia. Esto se llama **deficiencia en la insulina**.



**Diabetes Tipo 1**

Este tipo de diabetes da cuentas por el uno de cada diez personas con diabetes.

Quizás reconozcas el nombre anterior diabetes juvenil ó dependiente de insulina. Aunque es más común verla en gente joven, diabetes tipo 1, puede ocurrir a cualquier edad.



Tipo 1	Tipo 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• usualmente aparición de sudor</li> <li>• pérdida de peso rápido sin razón</li> <li>• aumento en sed y orina</li> <li>• aumento en apetito</li> <li>• mucho cansancio y fatiga</li> <li>• náusea ó vómitos</li> <li>• <b>Tiene que tomar inyecciones de insulina o usar bomba de insulina</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>quizás no tenga ningún síntoma</b></li> <li>• aparición gradual</li> <li>• aumento en sed y orina</li> <li>• aumento en apetito</li> <li>• fatiga</li> <li>• sana lentamente de heridas</li> <li>• infecciones frecuentes</li> <li>• visión empañada</li> <li>• <b>puede ser tratada con plan de alimentos, aumento en el nivel de actividad, medicamentos ó la combinación de éstos</b></li> </ul>

**Diagnóstico**

De acuerdo a la Asociación Americana de la diabetes, puede ser diagnosticada en las siguientes formas:

- Un nivel de glucosa de 200mg/dl ó más en cualquier momento del día sin importar el tiempo de la última comida.
- La glucosa de ayuno de 126mg/dl ó más. Ayunando significa sin comida o bebidas (excepto agua) por 8 horas antes de la prueba.



Esta prueba debe ser verificada dos veces para diagnosticar.

**TIPS** Habla con tu proveedor/médico para aprender más de la diabetes. Dialogando con una dietista y enfermera educadora de la diabetes son pasos en aprender las destrezas que te ayudarán a tu cuidado diario de la diabetes. Cuidando tu diabetes es un esfuerzo de equipo y tu eres la parte más importante de ese equipo.