

Diabetes

Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow. When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood, and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells, so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no puede usar adecuadamente los alimentos que ingiere para producir energía. Las células necesitan energía para vivir y crecer. Cuando come, los alimentos se descomponen en una forma de energía llamada glucosa. Glucosa es otro nombre para el azúcar. La glucosa se incorpora a la sangre y el nivel de azúcar en la sangre se eleva. La insulina es una hormona producida por el páncreas. Ella ayuda a la glucosa a trasladarse desde la sangre hasta las células, para que su cuerpo pueda usarla para producir energía. Las personas no pueden vivir sin insulina.

Types of Diabetes

- With type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- With type 2 diabetes, the more common type, the pancreas does not make enough insulin, or your body is not able to use the insulin the pancreas makes. Without enough insulin, the glucose stays in your blood.
- With diabetes during pregnancy, called gestational diabetes, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.
- With prediabetes, your glucose is higher than normal, but not high enough to be called diabetes. Prediabetes raises your risk for type 2 diabetes, heart disease, and stroke. The good news is that type 2 diabetes can be prevented or delayed with lifestyle changes, such as losing weight, eating healthy food, and being active.

Tipos de diabetes

- En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina.
- En la diabetes tipo 2, la más común, el páncreas no produce suficiente insulina, o el cuerpo no es capaz de utilizar la insulina que produce el páncreas. Sin la cantidad suficiente de insulina, la glucosa permanece en la sangre.
- En el caso de la diabetes durante el embarazo, denominada diabetes gestacional, la madre no es capaz de producir suficiente insulina para cubrir sus necesidades y las del bebé.
- Con la prediabetes, su glucosa es más alta de lo normal, pero no lo suficientemente alta como para llamarla diabetes. La prediabetes aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. La buena noticia es que la diabetes tipo 2 puede prevenirse o retrasarse con cambios en el estilo de vida, como perder peso, comer alimentos saludables y mantenerse activo.

Over time, having too much glucose in your blood can cause serious problems. It can damage your eyes, kidneys, heart, and nerves. Diabetes can also cause heart disease, stroke, poor circulation, and wounds that do not heal. When untreated and uncontrolled, these wounds could progress to limb loss.

Signs of Diabetes

Everyone responds differently to diabetes. Some of the common warning signs are:

- Having to go to the bathroom often to pass urine
- Feeling thirsty, even though you are drinking fluids
- Losing weight
- Blurry vision
- Healing is slow for cuts or scrapes on your skin
- Feeling tired
- Feeling hungry
- Being irritable or grumpy

Often people may not notice any signs of diabetes. One in four people with diabetes doesn't know they have it.

If you have any of these signs of diabetes, ask your doctor for a blood test to check your glucose level.

The most important blood tests are a fasting blood sugar and an A1C.

- A fasting plasma glucose (FPG) test, also called fasting blood glucose, measures blood sugar. You will need to fast, so you are not able to eat or drink anything except for water for at least 8 hours before the test.
- An A1C test, also called the hemoglobin A1C, HbA1c, or glycohemoglobin test, measures blood sugar over the last 2 to 3 months.

Con el tiempo, tener mucha glucosa en la sangre puede provocar problemas graves. Puede dañar los ojos, los riñones, el corazón y los nervios. La diabetes también puede provocar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, mala circulación y heridas que no cicatrizan. Cuando no se tratan y no se controlan, estas heridas pueden progresar hasta la pérdida de la extremidad.

Signos de diabetes

Todas las personas responden a la diabetes de manera diferente. Algunos de los signos de advertencia comunes son:

- Tener que ir con más frecuencia al baño para orinar
- Tener sed a pesar de beber
- Pérdida de peso
- Visión borrosa
- Los cortes y los rasguños de su piel tardan en curarse
- Sensación de cansancio
- Sensación de hambre
- Estar irritable o de mal humor

A menudo, es posible que las personas no noten ningún signo de la diabetes. Una de cada cuatro personas con diabetes no sabe que la tiene.

Si tiene alguno de estos signos de diabetes, pida a su médico una prueba de sangre para comprobar su nivel de glucosa.

Las pruebas de sangre más importantes son la glucemia en ayunas y la hemoglobina A1C.

- La prueba de glucosa plasmática en ayunas (Fasting Plasma Glucose, FPG), también llamada glucosa en sangre en ayunas, mide el nivel de azúcar en la sangre. Deberá ayunar, por lo que no podrá comer ni beber nada, excepto agua, durante al menos 8 horas antes de la prueba.
- Una prueba A1C, también llamada prueba de hemoglobina A1C, HbA1C o glucohemoglobina, mide el nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses.

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Maintaining a healthy weight
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes education classes

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

Su atención

La meta es mantener su nivel de glucosa lo más cercano posible a lo normal. Su atención puede incluir:

- Planificación de las comidas
- Control de los niveles de glucosa
- Aprender los signos para saber cuando su nivel de glucosa está muy bajo o muy alto
- Hacer ejercicio
- Mantener un peso saludable
- Tomar medicamentos – insulina o pastillas
- Asistir a todas las citas con su equipo de atención médica
- Asistir a clases de educación sobre la diabetes

Hable con su médico, enfermero, dietista y farmacéutico para saber cómo controlar su diabetes.