

# DIABETES EDUCATION PROGRAM CONCEPTOS BÁSICOS DEL DIABETES



TEXAS A&M UNIVERSITY  
Healthy South Texas

## ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad crónica en la que el páncreas no produce suficiente insulina o la insulina producida no funciona correctamente. La función de la insulina es transportar el azúcar de la sangre a las células para utilizarla como energía. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre pueden provocar problemas de salud graves.

### Diabetes Tipo 1

- El páncreas produce muy poca o ninguna insulina.
  - Ataques del sistema inmunológico del cuerpo y destruye las células productoras de insulina en el páncreas
  - Por lo general, comienza antes de los 20 años, pero puede ocurrir en adultos.
- Tratamiento: inyecciones de insulina de por vida, dieta, ejercicio, autocuidado.

### Diabetes Tipo 2

- El páncreas produce mucha insulina inicialmente, pero es posible que el cuerpo no la utilice autorrectamente.
  - Las personas con diabetes tipo 2 suelen ser resistentes a la insulina.
  - El tipo más común y fuertemente hereditario.
- Tratamiento: dieta, ejercicio, autocuidado y, cuando sea necesario, medicación y / o insulina.

## HIPERGLUCEMIA (AZÚCAR ALTO)

### Sintomas:

- Sed
- Orinar con frecuencia
- Hambre
- Cansancio
- Visión borrosa
- Heridas de curación lenta
- Infecciones frecuentes por hongos u otras infecciones

## HIPOGLUCEMIA (AZÚCAR BAJO)

### Sintomas:

- Tembloroso
- Sudando
- Confusión
- Mareo
- Hambre
- Cansancio
- Dolor de Cabeza
- Irritabilidad
- Nervios
- Debilidad

## OBJETIVO DE NIVELES DE AZÚCAR SI TIENE DIABETES\*

Ayunar	80–130 mg/dL
Antes de la comida	80–130 mg/dL
Después de la comida	Menos de 180 mg/dL
A1c	Menos de 7%

\*Su médico puede tener otros objetivos / metas de azúcar en sangre dependiendo de sus afecciones médicas

Llame gratis: 1.866.524.1408

# CONCEPTOS BÁSICOS DEL DIABETES

## RECOMENDACIONES

- Visite a su proveedor de atención médica con regularidad.
- Controle sus niveles de azúcar en sangre
- Tome medicamentos si es necesario
- Realizar cambios en el estilo de vida para incluir hábitos alimenticios saludables y mantenerse activo.
  - Pierda el 7% de su peso corporal (o 15 libras si pesa 200 libras)
  - Haga ejercicio moderadamente (como caminar a paso ligero) 30 minutos al día, cinco días a la semana
  - Reduce el estrés
  - Reducir los niveles de colesterol
  - Controlar la presión arterial
- Infórmese; asistir a la clase de autocontrol de la diabetes

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Elija 100% trigo integral, proteína magra, vegetales sin almidón y **AGUA**.
- Evite las bebidas azucaradas y los dulces.
- Limitar los pasteles y las galletas

Referencia: *Diabetes Management Book, American Diabetes Association, Academy of Nutrition and Dietetics*