

NO ALIMENTES A LA ¡DIABETES!

¿Qué es la prediabetes y la diabetes?



¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO 2?

La diabetes afecta la capacidad del cuerpo para producir insulina y/o utilizar eficazmente la insulina que produce. La insulina ayuda al cuerpo a mantener los niveles de azúcar en sangre (glucosa) dentro de un rango saludable.

Sin insulina, se puede acumular demasiada azúcar en la sangre, lo que provoca un nivel alto de azúcar en sangre.

Mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de un rango saludable es importante para ayudar a prevenir las complicaciones asociadas con la diabetes, es decir, problemas con el corazón, los ojos, los riñones y los nervios. La estrategia para controlar la diabetes es mantener el nivel de azúcar en sangre lo más cerca posible al nivel normal. Hay muchas formas útiles de controlar el nivel de azúcar en la sangre, incluida una dieta saludable, actividad física y, a veces, medicamentos.

¿QUÉ ES LA PREDIABETES?

La prediabetes es una condición que se presenta antes de la diabetes. Significa que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos como para llamarlos diabetes. **Mucha gente la tiene y no lo sabe.**

Si usted tiene prediabetes, no significa que tendrá diabetes, pero aumenta sus posibilidades. Reduzca su riesgo haciendo lo siguiente:

- **MANTÉNGASE ACTIVO TODOS LOS DÍAS:** Una de las mejores formas de demorar o prevenir la diabetes tipo 2
- **PIERDA PESO:** La pérdida de peso, incluso una pérdida moderada, puede ayudar a mejorar los niveles de azúcar en sangre
- **DESARROLLE HÁBITOS ALIMENTICIOS MÁS SALUDABLES:** El tomar decisiones pequeñas y saludables a lo largo del día puede contribuir a una vida más saludable y prolongada
- **TOME MEDICAMENTOS:** Si su médico se los receta

Hay muchos recursos y clases en la comunidad (a bajo costo o sin costo) para apoyo adicional en la prevención de la diabetes. Visite DontFeedtheDiabetes.com y haga clic en "What's Your Risk?" ("¿Cuál es su riesgo?") o escanee el código QR en este documento para completar la evaluación de riesgos para la salud, incluida la sección de inscripción. Alguien le llamará para brindarle información sobre las clases disponibles.

¿Cuál es su riesgo?



¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO 1?

En la diabetes tipo 1 el sistema inmunológico ataca las células que producen insulina. Una vez que estas células se destruyen, el cuerpo no puede producir insulina. Eso significa que las personas con diabetes tipo 1 necesitan inyectarse insulina con regularidad para ayudar a controlar sus niveles de azúcar en sangre. Los científicos están realizando investigaciones para determinar si esta enfermedad autoinmune es causada por factores genéticos o ambientales. Los hábitos de dieta y estilo de vida no causan diabetes tipo 1.

La diabetes tipo 2, por otro lado, generalmente se desarrolla más tarde en la vida y, a veces, se puede prevenir o retrasar mediante cambios en el estilo de vida.

¿QUÉ ES LA DIABETES GESTACIONAL?

La diabetes gestacional es una afección que provoca niveles altos de azúcar en sangre en mujeres embarazadas. Los niveles de glucosa a menudo vuelven a la normalidad después de dar a luz. Sin embargo, es importante hacerse la prueba con regularidad después de tener diabetes gestacional, ya que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

¿CÓMO NUESTRO CUERPO DESCOMPONE LOS ALIMENTOS EN ENERGÍA?



Comemos una comida o un refrigerio.



Nuestro cuerpo descompone parte de los alimentos en glucosa (un tipo de azúcar) y la envía a la sangre. La glucosa también se produce en nuestro hígado y en nuestros músculos.



Nuestro páncreas (un órgano detrás de nuestro estómago) produce y libera una hormona llamada insulina.



La insulina actúa como una llave que abre las puertas de nuestras células, permitiendo que la glucosa salga de la sangre y entre a nuestras células.



Una vez que la glucosa ingresa a nuestras células, nuestro cuerpo usa la glucosa de inmediato para obtener energía o la almacena para usarla más tarde.