



Diabetes



347 millones de personas tienen diabetes.

El cuerpo usa azúcar (glucosa) como energía. La glucosa viene de las comidas que se come.



Una persona con diabetes no recibe energía de la glucosa porque el cuerpo no puede producir bastante insulina o usar la insulina correctamente. Hay 3 tipos de diabetes.

Tipos	Tipo 1 No produce insulina La aparición repentina No se conoce como prevenirla	Tipo 2 No hay suficiente insulina Inicio gradual Evitable	Gestacional No hay suficiente insulina Inicio durante el embarazo Evitable
Riesgos	Alguien en su familia tiene diabetes.	Tiene sobre peso y no hace actividad física.	Tuvo diabetes gestacional.
Síntomas	Orina frecuente	Cansancio extremo Sed extrema	Hambre constante Adormecimiento u hormigueo de manos y/o pies Heridas que duran mucho en sanar Pérdida de peso
SE PUEDE controlar la diabetes	1 Tome el medicamento según las indicaciones.		2 Revise su nivel de glucosa (azúcar) en sangre.
	3 Controle su peso. <ul style="list-style-type: none"> Comer menos grasa y azúcar. Comer en el mismo tiempo cada día. 		<ul style="list-style-type: none"> Hacer ejercicio por lo menos 3 veces a la semana.
	4 Controle su estrés. <ul style="list-style-type: none"> Oración. Distraerse con otras actividades. 		<ul style="list-style-type: none"> Duerma por lo menos 8 horas. Hable con su familia y amigos sobre los factores que le causan estrés.
	5 Revise y proteja sus pies. <ul style="list-style-type: none"> Examine sus pies para observar cambios en el color, la forma y la sensación. Lave sus pies. Proteja sus pies del calor y frío. Use zapatos y calcetines cuando sea necesario. Evite caminar descalzo o sin zapatos adentro y afuera de casa. No corte sus callos. Utilice una piedra pómez para frotar sus callos suavemente. Corte sus uñas de los pies a la curva natural de los dedos de sus pies. No corte en las esquinas y en la piel. 		