



¿Qué es la diabetes y cómo puedo controlarla?

Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no usa bien su propia insulina, o ambas cosas. Esto hace que el azúcar se acumule demasiado en la sangre. La mayoría de los alimentos que come se convierten en glucosa, o azúcar, para que su cuerpo lo utilice como energía. La insulina es una hormona que se necesita para convertir el azúcar y otros alimentos en energía y para ayudar a que la glucosa llegue a las células de su cuerpo.



¿Cuántos tipos de diabetes hay?

Esta enfermedad se manifiesta de dos formas: la tipo 1 y la tipo 2.

La diabetes tipo 2 es la forma más común. Aproximadamente, entre el 90 y 95 por ciento de los estadounidenses con diagnóstico de diabetes tienen diabetes tipo 2. Es más frecuente que se produzca en la mediana edad y en adultos mayores. Con frecuencia está asociada con la obesidad y la inactividad física.

La diabetes tipo 2 aparece cuando el cuerpo no produce suficiente insulina y no usa la insulina que produce de manera eficaz (resistencia a la insulina).

La tipo 1, o diabetes juvenil, empieza generalmente en la primera etapa de la vida. Se debe a la incapacidad del cuerpo para producir insulina. Las personas que la padecen deben tomar insulina cada día para regular los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre.

¿Estoy en riesgo?

La diabetes es cada vez una afección más común. Esto se debe a que hay un mayor número de personas obesas, que no hacen suficiente actividad física y al envejecimiento de la población. Sin embargo, la diabetes se está produciendo en personas jóvenes a una tasa alarmante. Esto se debe probablemente a que la obesidad y la falta de actividad física

son también problemas crecientes en este grupo de edad.

Al parecer las personas de otros grupos étnicos son más propensas a desarrollar diabetes tipo 2:

- Hispanos
- Afroamericanos
- Americanos nativos
- Asiáticos (sobre todo los del Sur Asiático)

¿Cómo puedo controlar el riesgo mío de tener enfermedad cardíaca?

La diabetes es un factor de riesgo importante para el ataque cerebral y la enfermedad cardíaca. Lo que significa que puede ser un factor tan grave como fumar, tener el colesterol alto, la presión arterial alta, la inactividad física o la obesidad.

Si tiene diabetes, es importante que se haga chequeos regulares. Trabaje de cerca con su proveedor de servicios de salud para manejar la diabetes y controlar otros factores de riesgo:

- Controle su peso y el colesterol en sangre con una dieta baja en grasas saturadas y baja en colesterol.
- Sea físicamente activo durante al menos 30 minutos la mayor parte o todos los días de la semana.
- Si bebe alcohol, no beba más de una bebida al día si es mujer y dos al día si es hombre.

- Reduzca su presión arterial si está demasiado alta. Las personas con diabetes deberían mantener su presión arterial por debajo de 130/80 mm Hg.
- No fume y evite exponerse al humo del tabaco de otras personas.
- Algunos medicamentos específicos podrían ayudarlo a controlar la presión arterial, el colesterol y el nivel de glucosa en la sangre.

Su médico podría recomendarle el medicamento adecuado para usted. Si toma medicamentos, hágalo siguiendo al pie de la letra las indicaciones. Si tiene preguntas respecto a la dosis o los efectos secundarios, plantéelas al médico o al farmacéutico.

¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene una enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia podrían estar también en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite americanheart.org para obtener más información sobre la enfermedad cardíaca.

3. Para más información sobre el ataque cerebral, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.

El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

¿Cuáles son las señales de advertencia de un ataque al corazón y ataque cerebral?

Señales de advertencia del ataque al corazón
Algunos ataques al corazón son repentinos y agudos, pero la mayoría empieza lentamente con un dolor leve o molestia acompañado de uno o más de estos síntomas:

- Malestar en el pecho
- Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo
- Falta de aire con o sin malestar en el pecho
- Otras señales incluyen sudor frío, náuseas o aturdimiento

Señales de aviso del ataque cerebral

- Debilidad o entumecimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna, especialmente si ocurre en un solo lado del cuerpo
- Confusión, dificultad para hablar o dificultad para comprender que se presenta de forma repentina
- Dificultad para ver en uno o ambos ojos que se presenta de forma repentina
- Dificultad para caminar, mareos, falta de equilibrio o coordinación que se presentan de forma repentina
- Dolor de cabeza intenso y sin causa aparente que se presenta de forma repentina

Aprenda a reconocer un ataque cerebral. El tiempo que pierda le puede costar función cerebral.

Llame al 9-1-1 ... ¡Vaya a un hospital de inmediato si tiene señales de un ataque al corazón o ataque cerebral!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud. Por ejemplo:

¿La diabetes tiene cura?

¿Qué tipo de dieta sería la más conveniente?

Su contribución a la American Heart Association apoya investigaciones que ayudan a que publicaciones como ésta sean posible.

Los datos estadísticos de esta hoja estaban actualizados en el momento de su publicación. Para obtener los últimos datos estadísticos, consulte las cifras estadísticas actualizadas de enfermedad cardíaca y ataques cerebrales en americanheart.org/statistics.