



Realidades de Nutrición

Diabetes

Qué es la diabetes?

Una condición cuando el azúcar se acumula en la sangre debido a las complicaciones del páncreas.

Qué causa la diabetes?

No hay una sola razón que causa la diabetes. Existen muchas, como genética, obesidad y falta de ejercicios.

Cuáles son los diferentes tipos de diabetes?

Tipo I—El páncreas no produce la insulina que el cuerpo necesita y no puede utilizar el azúcar en la sangre. Esto hace que el azúcar permanezca en la sangre y puede causar problemas. Las personas que tienen este tipo de diabetes algunas veces es por herencia genética y no hay nada que se pueda hacer para prevenirlo.

Tipo II—El páncreas no está produciendo suficiente insulina ó el cuerpo no está utilizando apropiadamente la Insulina, y esto causa altos niveles de azúcar en la sangre. Las personas con riesgo de este tipo de diabetes son personas mayores de 45 años, antecedentes familiares, exceso de peso y personas que no hacen ejercicios regularmente. Este tipo de diabetes también se está viendo más en niños que tienen sobre peso.

Cuáles son los síntomas y señales de peligro de la diabetes?

- Pérdida de peso sin intentarlo
- Orinar con frecuencia
- Mucha hambre y sed
- Problemas de la visión
- Sensación de cansancio e irritabilidad

Para más información llamar a La Asociación Americana de la Diabetes al (323) 966-2890



Ayudando su diabetes

La consistencia es la clave!

- Coma los bocadillos y los alimentos a las mismas horas todos los días.
- Coma la misma cantidad de calorías todos los días.
- Trate de no dejar pasar su hora de comer para prevenir mayores cambios en sus niveles de azúcar en la sangre.
- Deje pasar por lo menos dos horas entre las comidas y los bocadillos.
- Planee comer un bocadillo antes de acostarse.
- Coma vegetales de hojas verdes.



Ask the Dietitian
Condado de Los Angeles
Salud Pública Programa de Nutrición
www.lapublichealth.org/nutrition