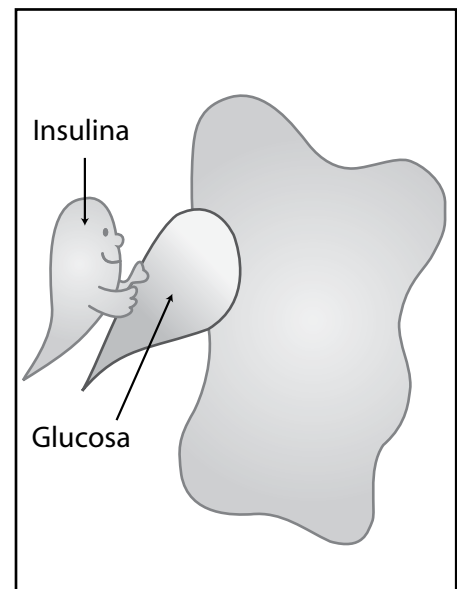
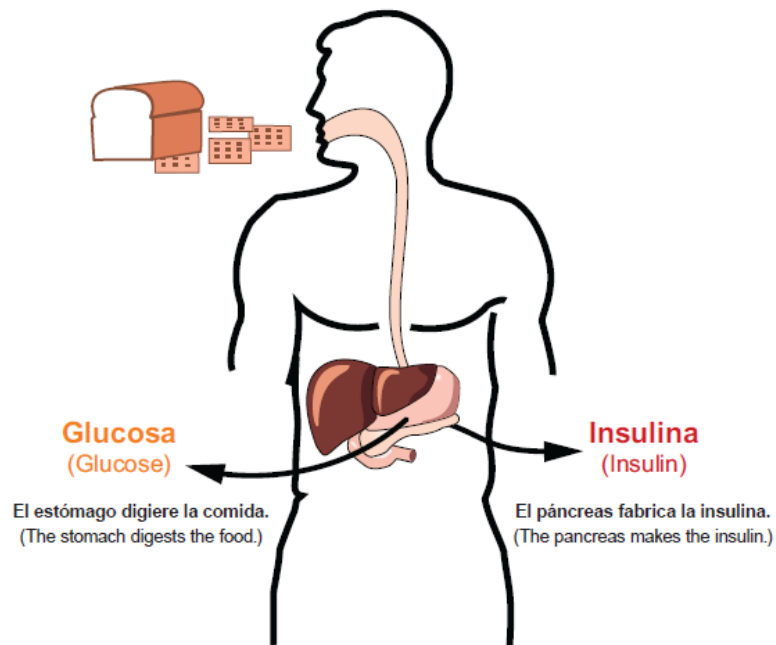


¿Qué es la diabetes?

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la puede usar bien, lo que hace que el azúcar se acumule en la sangre. Como resultado, el cuerpo no funciona bien.

Conozca su cuerpo

- Los alimentos que comemos van al estómago donde se digieren y se convierten en glucosa. La glucosa sanguínea también se conoce como azúcar en la sangre. El cuerpo usa la glucosa para producir la energía que necesita para la vida diaria.
- La sangre transporta la glucosa a las células donde se convierte en energía. Sin embargo, la glucosa no puede entrar a las células por sí sola. Necesita ayuda. La insulina ayuda a la glucosa a entrar en las células. La insulina es una hormona que se fabrica en el páncreas.
- Si el cuerpo no produce suficiente insulina o si las células no pueden usar la insulina en la forma apropiada, entonces la glucosa no puede entrar en las células y se acumula en la sangre.
- Las personas que tienen niveles altos de glucosa en su sangre tienen prediabetes o diabetes.



¿Está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?



Nombre: _____

Marque los factores de riesgo que usted tenga. Mientras más factores de riesgo marque, mayor es su riesgo para desarrollar la diabetes tipo 2. Solamente su médico puede determinar si usted tiene diabetes. En su próxima consulta, ¡averígüelo con certeza!

- Tengo sobrepeso (especialmente si tengo mucho peso alrededor de la cintura).
- Alguien de mi familia inmediata —padre, madre, hermano o hermana— tiene diabetes.
- Mi familia es de descendencia latina, afroamericana, asiática americana, nativa norteamericana o de las Islas del Pacífico.
- Tuve diabetes gestacional o di a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.
- Mi presión arterial es de 140/90 mm Hg o más, o el médico me ha dicho que tengo la presión arterial alta.
- Mis niveles de colesterol no son normales. Mi colesterol HDL (el colesterol “bueno”) es de 35 mg/dL o menos, o mi nivel de triglicéridos es de 250 mg/dL o más.
- Hago muy poca actividad física. Hago actividad física menos de 3 veces por semana.

Los síntomas de la diabetes

Los síntomas de la diabetes tipo 2 se desarrollan gradualmente. Algunas personas no tienen síntomas y otras sí. Algunos de los síntomas de la diabetes son:



Cansancio



Heridas o llagas que no se curan



Sentir mucha sed



Piel muy seca



Orinar frecuentemente



Sensación de hormigueo en los pies



Sentir mucha hambre



Visión borrosa



Pérdida inexplicable de peso



Irritabilidad

Problemas que la diabetes descontrolada puede causar



Vista nublada, Ceguera



Amputación



Fatiga



Llagas



Infarto



Sensaciones ardientes en los pies, piernas, y brazos



Infecciones vaginales



Problemas con la erección

Más:

Derrame cerebral

Daño a los riñones

Problemas digestivos

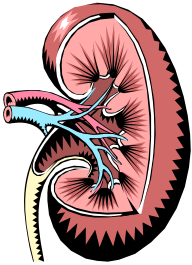
La depresión

La diabetes y los riñones, los ojos y los pies



La diabetes descontrolada puede causar daño a los riñones

Los riñones son los órganos que limpian la sangre. Procesan aproximadamente 200 litros de sangre todos los días y quitan desechos del cuerpo con agua extra del cuerpo. Estos desechos combinados con agua se llama orina.

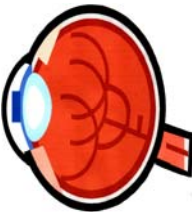


Los riñones y sus vasos capilares son muy delicados. Con la diabetes y la falta de insulina, el azúcar que queda en la sangre y actúa como un veneno y causa problemas en los vasos capilares de los riñones. El azúcar extra empieza salir con los desechos y aparece en la orina.

Si los vasos capilares están dañados, se escapan sustancias o compuestos muy importantes en la orina, por ejemplo como las proteínas. Con el tiempo y daño los vasos capilares no funcionan bien y los desechos no salen del cuerpo y el cuerpo se intoxica.

La diabetes descontrolada puede causar daño a los ojos

La diabetes le puede causar cambios en la visión. Cuando los niveles de azúcar en la sangre fluctúan, puede aumentar la presión en el ojo. Si aumenta demasiado la presión en el ojo, el ojo se hinchará, resultando en visión borrosa.



Las complicaciones de la visión más comunes son: cataratas, glaucoma y retinopatía diabética.

El aumento de la presión dentro del ojo causa glaucoma y puede causar daño al nervio óptico si no es tratado.



La retinopatía diabética es el problema ocular más grave causado por la diabetes. A través del tiempo, las fluctuaciones de azúcar sanguíneo dañan los vasos capilares delicados en la retina (la membrana en la parte posterior del ojo). Si los vasos se rompen el centro del ojo se llenará de sangre y se obstruirá el paso de la luz a la retina. Esto puede causar la pérdida de la visión o ceguera.

La diabetes descontrolada puede causar daño a los pies



La diabetes causa daño en los pies. Usted pierde lentamente la sensibilidad en los dedos de los pies, los pies y las piernas. Por eso, usted no podrá saber cuando sus pies estén lastimados o infectados. Una infección grave en el pie puede causar la amputación de un pie o pierna.

Es importante:

Mantener los pies limpios

Mantener los pies secos

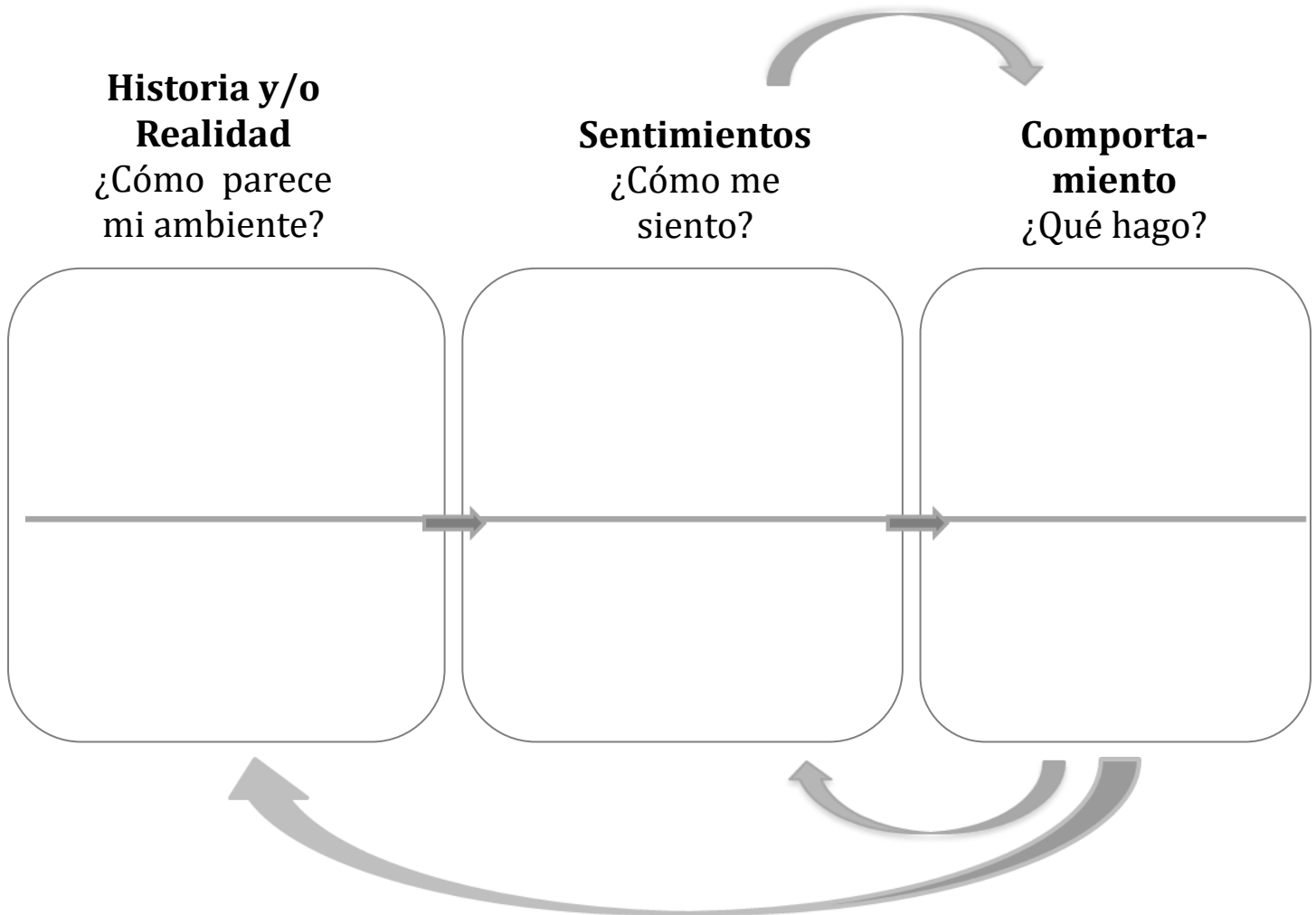
Mantener los pies suaves

Mantener los pies protegidos y seguros



Nuestro Cerebro: Nuestros Acciones

Piense en un comportamiento que le gustaría cambiar (grande o pequeño). Complete los cuadros a continuación para identificar los factores en su vida y sentimientos que contribuyen a este comportamiento y los efectos a corto y largo plazo de este comportamiento.



A corto plazo, me siento mejor cuando **comportamiento** porque me da un respiro.

A largo plazo, sigo sintiéndome **estresado**

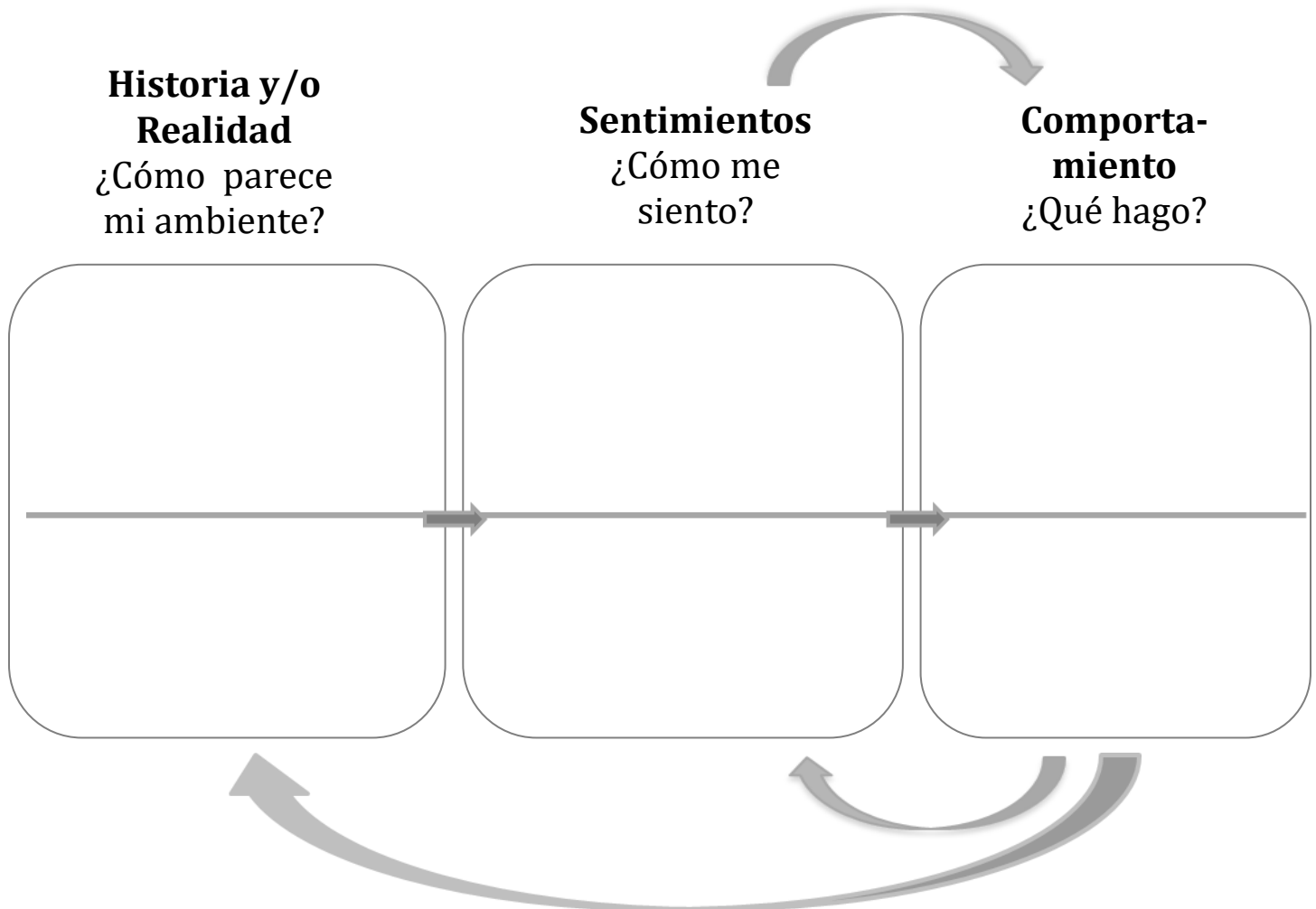
Cuando este ciclo ocurre durante mucho tiempo, **surgen nuevos problemas o los problemas continúan.**

Meta Semanal – Nombre un cambio de comportamiento concreto que podría interrumpir este ciclo:

Nuestro Cerebro: Nuestros Acciones

Semana 4: Ejemplo de Andrea

Andrea está sobrepeso y la madre y el padre de Andrea tienen diabetes tipo 2. Su peso y esta historia familiar de Andrea son factores de riesgo para la diabetes. Los factores de riesgo combinados de Andrea lo han contribuido al hecho que ella haya desarrollado diabetes tipo 2, por lo que su cuerpo no puede procesar todo el azúcar que proviene de su comida. Andrea tiene muchos sentimientos debido a la diabetes. Se siente más cansada y sus pies han empezado a doler. Se siente como si le pincharan los pies con alfileres y agujas. Con todas estas molestias físicas, Andrea no se siente como ella misma. Ella se siente irritable y abrumada. Con todos los sentimientos de Andrea que vienen con la diabetes tipo 2, Andrea se alimenta de comidas poco saludables, como papas fritas y helado, para lidiar con estos sentimientos.



A corto plazo, me siento mejor cuando **comportamiento** porque me da un respiro.

A largo plazo, sigo sintiéndome **estresado**

Cuando este ciclo ocurre durante mucho tiempo, **surgen nuevos problemas o los problemas continúan.**

Meta Semanal – Nombre un cambio de comportamiento concreto que podría interrumpir este ciclo: