



# Diabetes

¡Lo que usted desconoce PUEDE hacerle daño!

## ¿Que es la diabetes?

La diabetes se desarrolla cuando el cuerpo no produce insulina o no la utiliza correctamente. La insulina es una hormona que ayuda a las células a utilizar el azúcar de la sangre como energía. Si no hay suficiente insulina, o si ésta no es utilizada apropiadamente por las células, los niveles de azúcar en la sangre aumentan dramáticamente.

La diabetes más común es la diabetes Tipo-2. Cada vez es mayor el número de personas a quienes se les diagnostica este tipo de diabetes. En la diabetes Tipo-2, el organismo produce insulina, pero ésta no trabaja adecuadamente. Para que la insulina haga mejor su trabajo, es recomendable mantener una alimentación sana, ejercitarse y mantener un peso corporal normal. Si usted es obeso(a) y lleva una vida sedentaria, la insulina no trabajará adecuadamente, aunque su cuerpo produzca cantidades adicionales.

## ¿Que puede suceder si ignoro la diabetes?

- Puede dañar sus ojos, riñones y nervios
- También puede provocar enfermedades cardiovasculares, embolia cerebral y hasta tener que amputarle un pie o una pierna

## ¿Cuales son los síntomas más comunes de la diabetes?

- Eliminación copiosa de orina
- Aumento de la sed
- Pérdida de peso sin razón aparente
- Aumento del apetito
- Visión borrosa
- Sensación de cansancio y fatiga

## ¿Como puedo prevenir la diabetes?

- Alimentarse saludablemente
- Mantener el peso corporal en niveles sanos
- Hacer suficiente ejercicios físicos

Si ya sufre de diabetes, estas recomendaciones pueden ayudarlo(a) a controlarla.

Si usted cree que sufre de diabetes, visite a su doctor de inmediato. ¡Su futuro depende de ello!

