

### ¿Qué es la diabetes?

- **La diabetes** es una enfermedad que afecta cómo el cuerpo maneja la insulina. La insulina ayuda al cuerpo a utilizar el azúcar como fuente de energía. Cuando el cuerpo no produce suficiente insulina, o no la utiliza correctamente, el azúcar se acumula en la sangre. Esto puede causar problemas de salud muy serios.

### Síntomas de la diabetes

- sed constante
- hambre constante
- necesidad de orinar con frecuencia
- cambios en la visión
- cambios en el peso
- úlceras que no desaparecen rápidamente
- piel seca o manchas oscuras
- sensación permanente de cansancio
- problemas de visión
- problemas para concentrarse

### Tipos de diabetes

#### Prediabetes

- Se produce cuando los niveles de azúcar en la sangre son un poco más altos de lo normal, pero no tan altos como para que se considere diabetes tipo 2.
- Tener prediabetes aumenta las probabilidades de experimentar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ataque cerebral.

#### Diabetes tipo 1

- Sucede cuando el cuerpo se ataca a sí mismo por error y deja de producir insulina.
- La diabetes tipo 1 puede presentarse en personas de cualquier edad y los síntomas suelen aparecer rápidamente.
- La persona debe usar insulina todos los días para mantenerse saludable.

#### Diabetes tipo 2

- Ocurre cuando el cuerpo no utiliza bien la insulina y no puede controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- Por lo general, tarda varios años en desarrollarse y suele aparecer en personas adultas, aunque es cada vez más frecuente en personas jóvenes.
- En ocasiones, la diabetes tipo 2 puede prevenirse o retrasarse si se tiene un estilo de vida saludable que incluye la pérdida de peso, una alimentación saludable y la actividad física.

### Diabetes gestacional

- Aparece durante el embarazo en mujeres que nunca han tenido diabetes.
- Los bebés de madres con diabetes gestacional podrían tener mayores riesgos de salud.
- Por lo general, desaparece después de que nace el bebé.

Para programar una cita con su proveedor de atención primaria de Share Ourselves, llame al 949-270-2100.