

Así que sufre de diabetes...

No se preocupe, ya que no ha habido un mejor momento para controlar la enfermedad que ahora. A pesar que la diabetes es una enfermedad grave, también es *controlable*. Una buena alimentación, ejercicio físico y control de sus niveles de glucosa, así como tomar medicamentos (si los necesita), lo ayudarán a mantenerse saludable y fuerte en el futuro. ¡Eso significa que la mayor parte del control de su diabetes depende de *USTED!* Así que aprenda todo lo posible acerca de la diabetes, el buen control de los niveles de glucosa en sangre y la prevención de complicaciones relacionadas con la diabetes.

Tipos de diabetes

Diabetes significa que los niveles de glucosa en su sangre son demasiado altos. Los niveles de glucosa se elevan cuando no hay suficiente insulina trabajando en su cuerpo. Aproximadamente 16 millones de estadounidenses sufren de diabetes. La mayoría de esas personas sufren de diabetes Tipo 2, pero hay distintos tipos de diabetes.

Diabetes Tipo 1 - Esta enfermedad autoinmune generalmente se presenta en niños y adolescentes. Es causada por un defecto genético que hace que el sistema inmunológico destruya las células del cuerpo que producen la insulina. Estas personas dejan de producir insulina y deben comenzar con inyecciones de insulina inmediatamente.

Diabetes Tipo 2 - En este caso, el cuerpo todavía produce algo de insulina, pero no funciona de la manera que debería funcionar. Estas personas son también llamadas "insulino-resistentes". Dichas personas pueden simplemente necesitar un cambio en su dieta para mantener un buen control de la glucosa en sangre, o puede que necesiten pastillas o inyecciones de insulina a medida que pase el tiempo.

Diabetes gestacional - El estrés y los cambios hormonales del embarazo pueden provocar un tipo especial de diabetes que se presenta usualmente alrededor de la semana 26 del embarazo. Este tipo de diabetes normalmente desaparece después de dar a luz, pero igual debe tomarse con seriedad. Si no se controla, el bebé puede crecer demasiado, haciendo imposible un parto normal, y pueden aumentar los riesgos de presentar complicaciones durante el embarazo. Las mujeres con diabetes gestacional usualmente sufren de diabetes Tipo 2 más tarde en sus vidas.

Cómo controlar la diabetes

Puede que haya oído a la gente decir que son "pre-diabéticos" o que tienen "un poquito de azúcar". Esos dichos sugieren que la diabetes no es una enfermedad grave. *Eso no es correcto* - todos los casos de niveles de glucosa en sangre elevados deben ser tratados para que bajen a niveles normales, o cercanos a la normalidad.

Los niveles altos de glucosa en sangre pueden ocasionar:

- enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares
- daños oculares y eventual ceguera
- daños a los nervios y posible amputación de los pies o piernas
- problemas en los riñones que pueden requerir diálisis
- enfermedades de las encías y pérdida de dientes

Cuando los niveles de glucosa en sangre están cerca de lo normal, usted probablemente:

- tendrá más energía, sentirá menos cansancio y dormirá mejor en las noches
- sanará mejor y tendrá menos infecciones en la piel y en la vejiga
- tendrá menos problemas con la vista, los pies y la encías