

Diabetes

Más de 9 millones de mujeres en los Estados Unidos tienen diabetes, y 3 millones de ellas no lo saben.

Sabía usted que....

- Las mujeres con diabetes son más probables de tener un ataque del corazón y tenerlo en una edad más joven.
- Algunas mujeres consiguen el diabetes cuando están embarazadas.
- Las mujeres que tienen diabetes son más probables de tener un aborto o un bebé con defectos de nacimiento.
- Las mujeres con diabetes, según estudios recientes son más probables de ser pobres, lo cual le hace más difícil de manejar la enfermedad.
- La mayoría de la gente con diabetes muere de un ataque o de movimiento del corazón.

¿Que es la Diabetes?

Es una enfermedad que cambia la manera que su cuerpo utiliza el alimento. El alimento que usted come se convierte en azúcar. El azúcar entonces viaja con la sangre a todas las partes del cuerpo. Normalmente, la insulina ayuda al azúcar a viajar de la sangre a las células del cuerpo, en donde se utiliza para la energía.

Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo tiene problemas haciendo y/o usando la insulina. Su cuerpo no consigue la energía que necesita. Y el azúcar de la sangre se queda a niveles demasiados altos.

¿Que son los tipos de Diabetes?

Tipo 1: El cuerpo no hace insulina. La gente con Tipo 1 debe tomar la insulina cada día para permanecer viva.

Tipo 2: El cuerpo no hace bastante insulina, o no utiliza la insulina bien. La mayoría de la gente con diabetes tiene Tipo 2.

¿Está usted en el riesgo para la diabetes?

- ¿Usted necesita perder peso?
- ¿Usted consigue poco o nada de ejercicio?
- ¿Usted tiene tensión arterial alta (130/80 o más alto)?
- ¿Usted tiene un hermano o una hermana con diabetes?
- ¿Usted tiene un padre con diabetes?
- ¿Es usted una mujer que ya tenía la diabetes cuando usted estaba embarazada? ¿O ha tenido un bebé que pesa más de 9 libras al nacer?
- ¿Es usted africana americana, india nativa, hispana, o del isleño asiático de Pacífico/Americano?
- Si usted contestó sí a cualesquiera de estas preguntas, pregúntele a su doctor, enfermera, o farmacéutico si usted necesita una prueba de la diabetes.

¿Cuáles son las señales de peligro?

- El ir al baño constantemente
- Sensación de hambre o de sed todo el tiempo

- Visión velada
 - Pérdida de peso sin intentarlo
 - Cortadas o contusiones que son lentas a curar
 - La sensación cansancio a toda hora
- El zumbido o el entumecimiento en las manos o los pies

La mayoría de la gente con diabetes no nota ninguna señal

¿Qué Puedo Hacer Si Tengo Diabetes?

Fíjese en lo que usted come y haga ejercicio

- No hay dieta para la gente con diabetes. Trabaje con su doctor o enfermera para crear un plan para usted.
- Usted puede comer los alimentos que a usted le gustan, midiendo tamaños de porciones. La etiqueta de los "hechos de la nutrición" en los alimentos le pueden ayudar a medir las porciones. Muchos alimentos empaquetados contienen más de 1 porción.
- Los carbohidratos son los que más levantan su azúcar de sangre. Trate de limitar el consumo de carbohidratos. Por ejemplo pan, cereal, arroz, y pastas.
- Sea activa por lo menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana. El ejercicio ayuda a que la insulina de su cuerpo trabaje mejor. También baja su azúcar de sangre, presión arterial, y colesterol.

Utilice Las Medicinas Sabiamente

- A veces la gente con diabetes necesita que tomar pastillas o inyecciones de insulina. Sea seguro seguir las direcciones.
- Pregúntele a su doctor, enfermera, o farmacéutico como trabajan sus medicinas. También pregunte cuándo tomarlas y si tienen efectos secundarios.

Compruebe su azúcar de sangre y conozca sus A-B-Cs

- Ayude a prevenir la enfermedad cardíaca y derrame cerebral, manteniendo su azúcar de sangre, presión arterial, y colesterol bajo control.
- Compruebe su azúcar de sangre usando un metro (kit de prueba casero). Esto le indica cuál es su azúcar de sangre, para que usted puede hacer decisiones sabias.
- Pida a su doctor un análisis de sangre de A-1-C ("A-Uno-C"). Mide niveles de azúcar de sangre sobre 2 a 3 meses.

Hable con su equipo del cuidado médico sobre sus A-B-Cs:

- A-1-C
- Presión arterial
- Colesterol
-

Para aprender más:

Contacte a la Asociación Americana de Diabetes
1-800-342-2383 (1-800-Diabetes)

Línea De Información De la Salud De las Mujeres- en Áreas Rurales y Fronterizas
1-866-404-6865
www.rfwhcc.org

La información fue producida por: FDA Oficina de la Salud de las Mujeres
www.fda.gov/womens/