



ATENCIÓN DE LA DIABETES

Acerca de la diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que su cuerpo no puede utilizar el alimento que usted ingiere para obtener energía. Sus células necesitan energía para vivir y desarrollarse.

Cuando usted come, el alimento se transforma en una forma de energía que se denomina glucosa. La glucosa también es conocida como azúcar. Cuando ingresa a la sangre, sus niveles de azúcar en sangre aumentan. La insulina es una hormona producida por el páncreas. Ayuda a que la glucosa se mueva de la sangre hacia las células para que su cuerpo pueda utilizarla como energía. Las personas no pueden vivir sin insulina.

Existen tres tipos principales de diabetes.

- En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina.
- En la diabetes tipo 2, el páncreas no produce suficiente cantidad de insulina o su cuerpo no puede utilizar la insulina que el páncreas produce.
- En la diabetes gestacional, que ocurre durante el embarazo, la madre no puede producir suficiente insulina como para cubrir sus necesidades y las del niño.

Factores de riesgo para la diabetes

Usted tiene mayor riesgo de desarrollar diabetes si presenta alguno de los siguientes factores:

- Proviene de una familia con antecedentes de diabetes.
- Tiene sobrepeso.
- Tiene más de 45 años de edad.
- No realiza actividad física.
- Tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional), o tuvo un bebé que pesó 9 libras (o 4 kilos) o más al nacer.
- Es descendiente de africanos, asiáticos, latinos, indígenas estadounidenses o isleños del Pacífico.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Signos de la diabetes

- Mucha sed
- Siente cansancio
- Orina con mucha frecuencia
- Vista nublada
- Pérdida de peso
- Heridas que tardan en sanar
- Hambre constante
- Comezón en la piel
- Infecciones
- Adormecimiento u hormigueo en los pies o manos
- Problemas en la actividad sexual

Mucha gente no presenta signos, aunque su nivel de glucosa en sangre es alto. Un análisis de sangre le permite detectar la diabetes.

Su atención

El objetivo es mantener su nivel de glucosa tan cercano al nivel normal como sea posible. Su atención puede incluir lo siguiente:

- Planear las comidas.
- Medir los niveles de glucosa.
- Identificar los signos para saber cuándo su nivel de glucosa es muy bajo o muy elevado.
- Realizar actividad física.
- Tomar medicamentos (insulina o píldoras).
- Acudir a todas las citas con su equipo de atención médica.
- Asistir a clases sobre la diabetes.

Consulte con su médico, enfermera o dietista para saber cómo manejar su diabetes.

¡No tiene que hacer esto solo!

Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, comuníquese con Alliance Health Programs al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-371-2222;
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Los miembros de Alliance CompleteCare (Plan de Necesidades Especiales de una Organización para el Mantenimiento de la Salud [HMO SNP]) deben comunicarse a la línea gratuita:

1-877-585-7526;

CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los siete días de la semana.

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

Este folleto es una adaptación de *About Diabetes (Acerca de la diabetes)*, 5/2009, Health Information Translations (Traducciones para información de salud). Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.