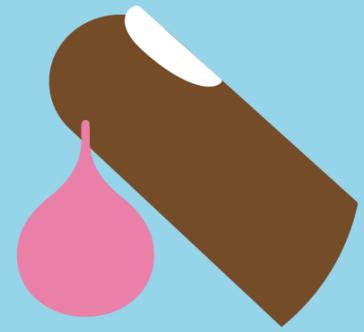


La Diabetes 101



¿Qué es la diabetes?

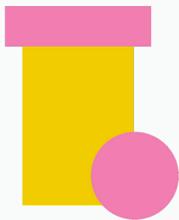
La diabetes es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta a la forma en que su cuerpo convierte los alimentos en energía.

Su cuerpo descompone la mayor parte de los alimentos que ingiere en azúcar (glucosa) y la libera en el torrente sanguíneo. Cuando sube el azúcar en sangre, el páncreas libera insulina. La insulina actúa como una llave para que el azúcar de la sangre entre en las células de su cuerpo y se utilice como energía.

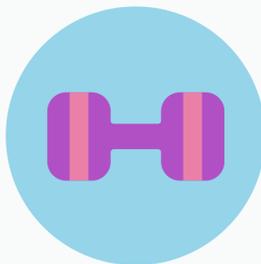
Con la diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla tan bien como debería. Cuando no hay suficiente insulina o las células dejan de responder a la insulina, queda demasiado azúcar en su torrente sanguíneo. Con el tiempo, eso puede causar graves problemas de salud, como enfermedades cardíacas, pérdida de visión y enfermedades renales.

¡La forma física puede ser cualquier cosa que le ponga en movimiento! Empiece por lo que le gusta hacer y haga pequeños cambios como ir andando al trabajo/tienda y subir las escaleras más a menudo.

Formas de controlar la diabetes:



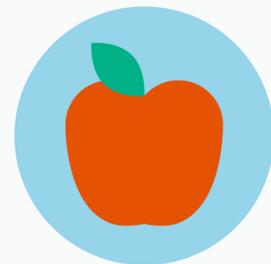
Tome los medicamentos tal y como le han sido recetados



Mantenga un peso saludable y manténgase activo



Asegúrese de tener un horario para el cuidado de la diabetes



Coma bien y controle el azúcar en sangre

¡CommunityHealth está aquí para usted! Hable con su equipo médico sobre más formas de controlar su diabetes y le pondrá en contacto con recursos.

Para más información, visite: <https://www.cdc.gov/diabetes>