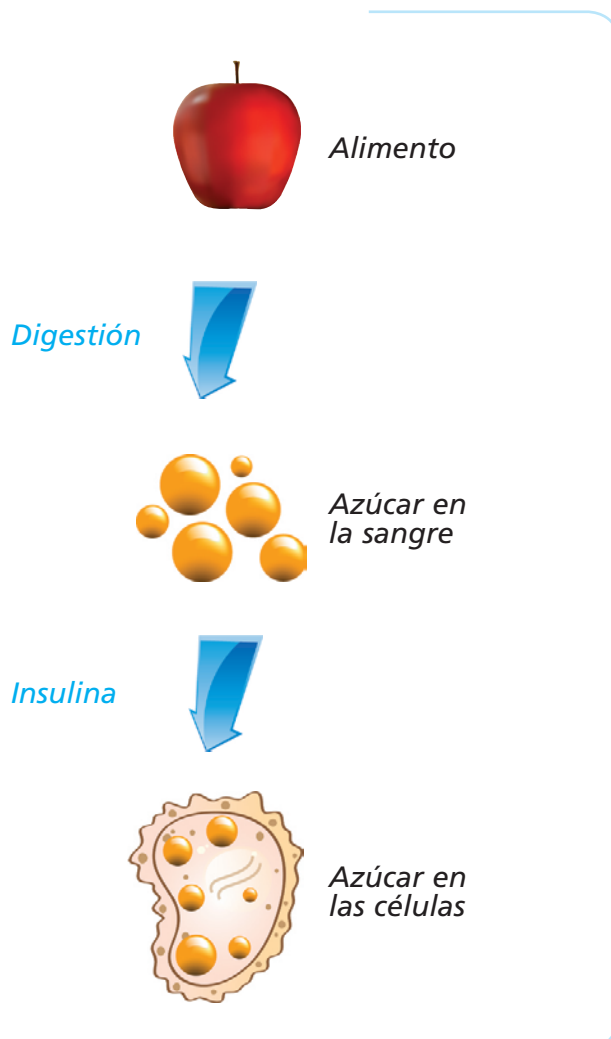


¿Qué es la diabetes?

Cornerstones4Care™

La diabetes es una condición en la que los niveles de azúcar en la sangre están altos. Cuando usted come, algunos alimentos se convierten en azúcar (también llamada glucosa). El azúcar viaja en su sangre a todas las células de su cuerpo. La insulina ayuda al azúcar a moverse de su sangre a sus células. La insulina es una hormona producida por las células beta en su páncreas.

Sus células necesitan azúcar para generar energía. El azúcar de los alimentos hace que su nivel de azúcar en la sangre suba. La insulina baja su nivel de azúcar en la sangre al ayudar a que el azúcar se mueva de su sangre a sus células.



¿Qué ocurre cuando usted tiene diabetes?

Cuando usted tiene diabetes:

- Su páncreas produce muy poca o nada de insulina, o
- Su cuerpo evita que la insulina que produce funcione bien

Como resultado, el azúcar no puede llegar a sus células, así que se queda en su sangre. Por eso su nivel de azúcar en la sangre sube demasiado (también llamado hiperglucemia).



Tipos de diabetes

Tres tipos comunes de diabetes son el tipo 1, el tipo 2 y la diabetes gestacional.

En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina o produce muy poca. Así que las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina todos los días. La diabetes tipo 1 generalmente ocurre con más frecuencia en niños y adultos jóvenes, aunque también puede presentarse en adultos mayores.

En la diabetes tipo 2, su cuerpo evita que la insulina que produce funcione bien. Su cuerpo puede producir algo de insulina, pero no lo suficiente. La mayoría de las personas con diabetes, alrededor del 90% al 95%, tienen diabetes tipo 2. Este tipo de diabetes generalmente ocurre en personas mayores o personas con sobrepeso. De hecho, aproximadamente 8 de cada 10 personas con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso.

La diabetes gestacional es un nivel alto de azúcar en la sangre que se desarrolla durante el embarazo. Entre 3 y 8 de cada 100 mujeres embarazadas la tienen. Los niveles de azúcar en la sangre generalmente regresan a la normalidad después de nacer el bebé. Pero la diabetes gestacional puede aumentar el riesgo de tener diabetes tipo 2 más tarde en la vida.

¿Qué es la diabetes?

Cómo revisar su azúcar en la sangre

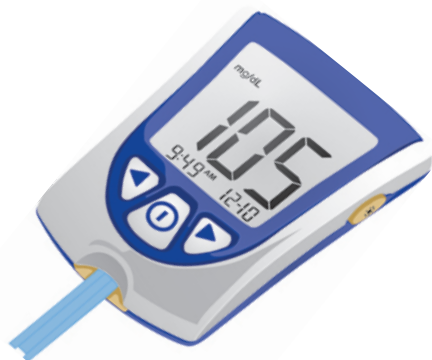
Hacerse la prueba de azúcar en la sangre es por lo general la mejor forma de asegurarse de que su diabetes está controlada. Hacerse la prueba con frecuencia le dirá:

- Si su insulina u otras medicinas para la diabetes están funcionando
- Cómo la actividad física y los alimentos que come afectan su azúcar en la sangre

Generalmente usted se sentirá mejor y tendrá más energía si su azúcar en la sangre se mantiene en el nivel normal o cerca de éste. Controlar su azúcar en la sangre también puede reducir su riesgo de desarrollar problemas relacionados con la diabetes.

Hoy día hay muchos tipos diferentes de glucómetros disponibles. Su equipo para el cuidado de la diabetes puede ayudarle a escoger uno y mostrarle cómo usarlo.

La tabla en esta página muestra la meta de azúcar en la sangre para las personas con diabetes. Usted y su médico fijarán las metas adecuadas para usted. Escriba sus metas en la última columna.



Hora	Metas para personas con diabetes tipo 1 o tipo 2*	Sus metas
Antes de comer	70 a 130 mg/dL	
1 a 2 horas después de comenzar a comer	Menos de 180 mg/dL	
A1C	Menos de 7%	

*Si tiene diabetes gestacional, su médico le dirá cuáles son las metas de azúcar en la sangre adecuadas para usted.

Adaptado de American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2011. Diabetes Care. 2011;34(suppl 1):S11-S61.

El control diario de la diabetes

La diabetes no puede curarse todavía, pero **sí** puede controlarse. Usted puede controlarla si se cuida bien. Su equipo para el cuidado de la diabetes le ayudará a preparar un plan para el cuidado de la diabetes adecuado para usted. Si tiene alguna pregunta sobre su plan, ¡asegúrese de hablar con su equipo!

Para más información, visite Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care™ es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2011 Novo Nordisk

137075-SPR1

enero 2011

Cornerstones4Care.com

