



DIABETES

Get the **Facts** and Stay **Heart Healthy**

*You can prevent
and control
diabetes.
Learn how.*

WHAT IS DIABETES?

When we eat, our food turns into a type of sugar. This sugar gives our body fuel it needs to work and grow. Our bodies use insulin to use sugar.

TYPES OF DIABETES

Type 1 is when the body does not make insulin. It is more common in children and young adults. People with Type 1 must take insulin each day. About one out of every ten people with diabetes has Type 1.

Type 2 happens when the body cannot use the insulin it makes. People with Type 2 may need to take pills or insulin or both. This is the most common type of diabetes.

Women can get diabetes while they are pregnant. Most of the time, it goes away after the baby is born.

Pre-diabetes is when blood sugar levels are higher than normal. More than one out of every four people have pre-diabetes. Most don't know it.

Many people with diabetes do not know they have it. This is true for about one in every 40 people.

IMPACT OF DIABETES

Diabetes can cause health problems:

- ▶ Blindness
- ▶ Heart and blood vessel damage
- ▶ Stroke
- ▶ Kidney damage

- ▶ Loss of limbs
- ▶ Nerve damage

WHAT PUTS ME AT RISK?

These things put you at greater risk for Type 2:

- ▶ Age
- ▶ Race
- ▶ Being overweight
- ▶ Not being active
- ▶ If a family member has diabetes

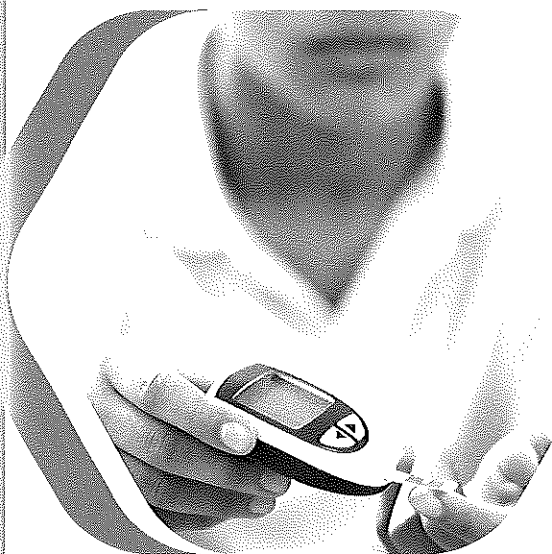
HOW DO I CONTROL IT?

- ▶ Eat healthy foods
- ▶ Be active
- ▶ Keep track of blood sugar levels
- ▶ Take shots or pills if needed
- ▶ See the doctor often

CAN I PREVENT IT?

If you are overweight, lose five to ten percent of your body weight. Exercise 30 minutes each day. Make healthy food choices.





LA DIABETES

Conozca los **hechos** y
Mantenga un corazón sano

*Usted puede
prevenir y
controlar la
diabetes.*

Aprenda cómo.

¿Qué es la diabetes?

Cuando comemos, la comida se transforma en un tipo de azúcar. Ese azúcar le da a nuestro cuerpo el combustible que necesita para trabajar y crecer. Nuestro cuerpo produce insulina para poder utilizar el azúcar.

Tipos de diabetes

El tipo 1 es cuando el cuerpo no fabrica insulina. Es más común en niños y adultos jóvenes. Las personas con diabetes tipo 1 deben recibir insulina cada día. Más o menos uno de cada 10 diabéticos tiene tipo 1.

El tipo 2 sucede cuando el cuerpo no puede usar la insulina que fabrica. Las personas con diabetes tipo 2 deben tomar píldoras, insulina, o ambas. Este es el tipo más común de diabetes.

A las mujeres les puede dar diabetes durante el embarazo. La mayor parte de las veces se quita una vez que nazca el bebé.

La prediabetes es cuando el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal. Más de una en cada cuatro personas, tiene prediabetes. La mayor parte de ellos no lo sabe.

Muchos diabéticos no saben que lo son. Uno de cada 40 no lo sabe.

El impacto de la diabetes

La diabetes puede causar muchos tipos de problemas médicos:

- ▶ Ceguera
- ▶ Daños al corazón y a las vías circulatorias
- ▶ Derrame

- ▶ Daños a los riñones
- ▶ Pérdida de las extremidades
- ▶ Daños a los nervios

¿Qué me pone en peligro?

Las siguientes cosas hacen que el riesgo de desarrollar diabetes del tipo 2 sea mayor:

- ▶ La edad
- ▶ La raza
- ▶ El sobrepeso
- ▶ Falta de actividad
- ▶ Si alguno de sus parientes sufre de diabetes

¿Cómo puedo controlarla?

- ▶ Comiendo alimentos saludables
- ▶ Manteniéndose activo
- ▶ Mantenga notas sobre el nivel de azúcar en la sangre
- ▶ Inyéctese o tome píldoras si es necesario
- ▶ Vea al médico a menudo

¿Cómo puedo prevenirla?

Si tiene sobrepeso, baje 5% ó 10% de su peso. Haga todos los días 30 minutos de ejercicio. Escoja alimentos saludables.

