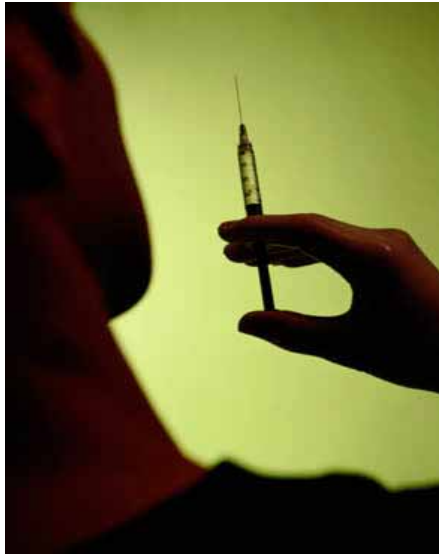


Diabetes

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que hace aumentar el nivel de azúcar en sangre. Aunque no hay cura para la diabetes, ésta se puede controlar. Si no se trata, la diabetes puede ser un factor de riesgo de enfermedad cardíaca. También puede ocasionar ceguera, amputaciones de las extremidades o insuficiencia renal.



Hay 2 tipos de diabetes:

1. Tipo I (Insulinodependiente) – generalmente se presenta en la niñez y se produce cuando el páncreas no puede producir insulina. Las personas con este tipo de diabetes deben recibir tratamiento con inyecciones de insulina y supervisar sus niveles de glucosa en sangre.
2. Tipo II (No insulinodependiente) – es la diabetes que se presenta en la edad adulta, debido a que la insulina no actúa como debería hacerlo. Las personas con este tipo de diabetes pueden recibir medicamentos por vía oral, insulina o ambos.

Signos y síntomas de la diabetes:

- Sed intensa
- Ganas de orinar frecuentes
- Visión borrosa
- Pérdida de peso por causa desconocida
- Curación deficiente de infecciones, llagas o heridas
- Sentirse muy cansado

Si tiene alguno de los síntomas anteriores, o todos ellos, debe comunicarse con su médico. Las personas que tienen sobrepeso, anomalías del colesterol, presión arterial alta o antecedentes familiares de diabetes tienen un riesgo mayor de desarrollar diabetes.

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.



Tratamiento para la diabetes

- Aprenda a balancear su dieta. Comer adecuadamente es muy importante para el control de la diabetes. Usted debe hablar con un nutricionista especializado en diabetes para establecer objetivos específicos para usted mismo.
- En general, debe evitar alimentos azucarados y carbohidratos simples (como el pan blanco), comer menos grasas y sal, controlar su peso, escoger alimentos de todos los grupos de alimentos para obtener todo lo que necesita en su dieta y limitar las bebidas alcohólicas.
- Tome los medicamentos como se le recomienda. Ya sea que reciba insulina o tome pastillas para la diabetes, asegúrese de seguir atentamente las indicaciones de su médico cuando se trate de medicamentos e informe sobre cualquier problema o efecto secundario anormal que pudiera sentir.
- Haga ejercicio. El ejercicio le puede ayudar a controlar su nivel de azúcar en sangre y su peso, y también le da más energía. El objetivo para aquellas personas que no tienen enfermedad cardíaca es hacer 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada todos los días. El objetivo para las personas que tienen enfermedad cardíaca es hacer ejercicio 3 días a la semana como mínimo durante 30-60 minutos por sesión. Su médico podría limitar la intensidad de sus ejercicios, pero por lo general, caminar es seguro y eficaz para la mayor parte de las personas.
- Siempre lleve consigo azúcar de acción rápida o jugo en caso de que su nivel de azúcar en sangre disminuya demasiado. Los síntomas de un nivel bajo de azúcar en sangre (o hipoglucemia) incluyen desmayo, debilidad, nerviosismo o temblores, dolor de cabeza, hambre, confusión y dificultad al hablar.
- Deje que las personas sepan que usted es diabético.
- Lleve un brazalete de alerta médica. Si no tiene uno, llame al 1-800-432-5378 para conseguirlo.
- Recuerde, no haga ejercicio cuando la insulina tenga niveles máximos o si hay presencia de cuerpos cetónicos. Si se siente tembloroso o mareado mientras está haciendo ejercicio:
 1. Pare de hacer ejercicio.
 2. Tome azúcar de acción rápida.
 3. Descanse.
 4. Revise su nivel de azúcar en sangre.
 5. Coma un refrigerio o algo ligero.

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.



Objetivos:

- Mantener la glucosa en ayunas en < 100 mg/dL o en < 140 mg/dL cuando no está en ayunas.
- Mantener la prueba HbA1C en $< 7\%$ (HbA1C es una prueba de control general de la glucosa hecha durante un período de 3 meses).

Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.

Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web:

<http://www.hearthealthtimes.com>.

