

Vida Saludable: Diabetes¹

Linda B. Bobroff y Paulina Wittkowsky²



Figura 1. Las personas que sufren de diabetes deben de controlar regularmente sus niveles de glucosa en la sangre, seleccionar con cuidado los alimentos en su dieta, y mantener un peso saludable. Créditos: iStockphoto

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una condición que ocurre cuando el cuerpo tiene dificultad para producir o utilizar la insulina. La insulina es una hormona que controla la cantidad de glucosa (azúcar) en nuestra sangre, informándole a las células cuanta glucosa pueden dejar entrar. Cuando una persona tiene diabetes, el cuerpo no produce o produce poca insulina, o produce una insulina que no funciona bien. Esto resulta en altos niveles de glucosa en la sangre. Controlar los niveles de glucosa en la sangre reduce el riesgo de otras complicaciones.

Altos niveles de glucosa en la sangre por largo tiempo puede resultar en:

- Pérdida de visión o ceguera
- Alta presión arterial y enfermedades coronarias
- Daño a los vasos sanguíneos y los nervios, como los de los pies y manos
- Daño a los riñones

Visite su doctor si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Necesidad de orinar a menudo (hasta en la noche)
- Hambre excesiva o sed constante
- Pérdida de peso inexplicable
- Piel reseca o comezón
- Infecciones en la piel
- Sanación lenta de las heridas
- Hormigueo o pérdida de sensación en los pies o las manos
- Visión borrosa

1. The English version of this document is *Healthy Living: Diabetes (FCS8575)*. Este documento, FCS8575-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación marzo 2000. Revisado noviembre 2006, mayo 2013, y junio 2017. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Linda B. Bobroff, PhD, RDN, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Diseño y traducción por Paulina Wittkowsky, MS, RD, anteriormente con la Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

¿Se puede curar la diabetes?

En la mayoría de casos no hay cura pero se puede controlar con un tratamiento adecuado. Esto significa mantener los niveles de glucosa lo más cerca posible a los niveles normales. Esto se puede lograr con una dieta apropiada y una rutina de ejercicio. Algunas personas también necesitan medicina oral o inyecciones de insulina.

Para manejar la diabetes:

- Monitoree los niveles de glucosa en la sangre.
- Manténgase físicamente activo todos los días.
- Revítese los ojos, la orina, la presión arterial, y los niveles de lípidos y de glucosa en la sangre regularmente.
- Visite un profesional para una revisión de los pies al menos una vez al año; revíselos usted mismo todos los días.
- ¡No fume!
- Siga una dieta saludable que incluya menos grasa, dulces y sodio, y elija más alimentos con fibra.
- Visite a su dentista para limpiezas y chequeos dentales al menos dos veces al año.

*Si tiene diabetes, una dietista registrada (RD) puede diseñar un plan de dieta adecuado para usted.



Figura 2. Estar regularmente activo contribuye tanto a prevenir como a controlar la diabetes.
Créditos: iStockphoto