

Prevención y Control de la Diabetes

¿Por qué Debería Preocuparme por la Diabetes?

- Una persona con discapacidad tiene **tres veces** más probabilidades de desarrollar diabetes que una persona sin discapacidad
- Puede desempeñar un papel clave en la prevención de la diabetes en las personas que apoya al aprender juntos sobre la enfermedad.



¿Qué Pasa en la Diabetes?

- Gran parte de los alimentos que consume contiene carbohidratos, que su cuerpo descompone en un tipo de azúcar llamado glucosa.
- El cuerpo produce insulina para mover la glucosa de la sangre a los músculos y otras células.
- **La diabetes** ocurre cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina o no puede usar adecuadamente la insulina que produce.
- Sin suficiente insulina, los niveles de azúcar en la sangre aumentan y pueden enfermar a alguien



Diabetes Tipo 1

- Hay dos tipos de diabetes.
- En la diabetes tipo 1, el cuerpo no puede producir insulina, por lo que los niveles de azúcar en la sangre aumentan
- Esto generalmente se diagnostica en la infancia y se trata con inyecciones de insulina.



Diabetes Tipo 2

- En la diabetes tipo 2, el cuerpo produce insulina, pero las células que la necesitan, en realidad, la resisten.
- Cuando esto ocurre, el nivel de azúcar en la sangre aumenta
- La diabetes tipo 2 es más común y se diagnostica en la edad adulta.

¿Cómo se Diagnostica la Diabetes Tipo 2?

- Es posible que las personas con diabetes tipo 2 no lo sepan, porque los síntomas tardan mucho en desarrollarse
- Los síntomas comunes son que la persona:
 - Se siente cansado o le falta energía todo el tiempo
 - Orina mucho
 - Siempre tiene sed y bebe mucho
- Pueden ocurrir síntomas más severos
- Si la persona que usted apoya tiene alguno de estos síntomas, sugiera que vea a un médico
- El médico puede diagnosticar la diabetes mediante una prueba de glucosa en la sangre

La Diabetes Tipo 2 es Prevenible

- Estos simples pasos pueden ayudarlo a prevenir la diabetes tipo 2:
 1. Mantenga su peso bajo control
 2. Coma una dieta saludable
 3. Realice actividades físicas
- Incluso cuando se diagnostica, estos pasos siguen siendo la primera línea de defensa para controlar la diabetes tipo 2

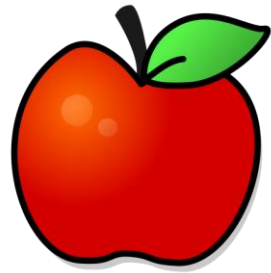
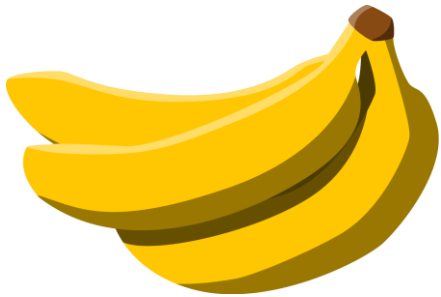


1. Mantenga el Peso Bajo Control

- Determinar el índice de masa corporal (IMC) es una forma de determinar el riesgo relacionado con el peso de alguien
 - Consulte aquí:
https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/b_micalc.htm
 - IMC de 25-29 = Sobrepeso
 - IMC de 30+ = Obeso
- Tener sobrepeso u obesidad pone a una persona en mayor riesgo de diabetes tipo 2
- Perder incluso una pequeña cantidad de peso es un buen punto de partida

2. Coma Una Dieta Saludable

- Planifica con anticipación
- No intentes cambiar todo de una vez
- Elige una cosa y comienza desde allí
- Encuentre recursos sobre "Comer bien, mantenerse activo" en el DDS Health Toolkit



3. Realice Actividades Físicas

- La actividad física regular es clave para mantener el peso y para una buena salud general
- Una caminata rápida durante media hora al día reduce el riesgo.
- Camine, ande en bicicleta o cuide el jardín en lugar de mirar televisión



¿Quién Tiene Mayor Riesgo de Desarrollar Diabetes Tipo 2?

- Alguien que tiene sobrepeso u obesidad, no come saludablemente o no es físicamente activo
- Alguien mayor de 40
- Alguien con un padre, hermana o hermano que tiene diabetes tipo 2
- Alguien con antecedentes de diabetes durante el embarazo

Apoyando a una Persona con Diabetes Tipo 2

- Edúquese: aprenda sobre la diabetes y comparta lo que aprender
- Sea un oyente activo: si es necesario, ayude a la persona a obtener apoyo para manejar sus sentimientos
- Incentive el control de peso, el ejercicio y la elección de alimentos saludables
- Conozca el plan de tratamiento de la persona y cómo puede apoyarlo

Otras Formas de Apoyar a Alguien con Diabetes Tipo 3

- Aprenda qué hacer si una persona tiene signos de que su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo
- Esté atento y busque síntomas de posibles complicaciones
- Trabaje con miembros de la familia y otras personas que apoyan al individuo

Recursos Adicionales

- Aprendiendo sobre la Diabetes:
<http://www.learningaboutdiabetes.org/>
- De Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20047963>
- Controlando la Diabetes (de NIH):
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/managing-diabetes/4-steps>
- Centros para el Control de Enfermedades :
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html>