

## What is Diabetes?

Diabetes is a disease where your blood sugar levels are too high. When we eat certain foods, it turns into different substances. Sugar is a great source of energy. To use the sugar as energy, insulin is needed to get sugar from the blood into our cells. Insulin is made in the pancreas. Diabetes can happen because your pancreas has stopped making enough insulin, or the insulin is not working as well as it should. People who have diabetes have a higher risk of heart disease, blindness, kidney failure, and lower-extremity amputations. Diabetes is the seventh leading cause of death in the U.S.

## Symptoms of Diabetes:

- Sudden weight loss
- Increased thirst
- Going to the bathroom often

## Three Types of Diabetes:

### Type 1:

Develops in children but can happen at any age. Type 1 is usually confirmed by the presence of high blood sugar long after eating. This type of diabetes is usually treated with insulin.

### Type 2:

More often seen in adults and the elderly. It is now seen more often in young children who are overweight or obese. Type 2 can be controlled by a change in diet and exercise. Medicines that help to lower blood sugar are used. In some cases, insulin is needed to keep the blood sugar normal.

### Gestational Diabetes (GDM):

This form of diabetes happens during pregnancy. It usually goes away after the baby is born.

## Five tips for taking control

### Tip 1: Take your Medicine

If you are prescribed insulin or a pill to help lower your blood sugar, take it exactly as prescribed. Always follow your doctor's advice. Do not change how the medication is used without talking to your doctor first!

### Tip 2: Get More Exercise

There are many benefits to staying physically active. Exercise can help you:

- Lose excess weight
- Lower your blood sugar
- Give you more energy

### Tip 3: Get Plenty of Fiber

- It can lower your risk of heart disease
- Fiber promotes weight loss by helping you feel full
- Foods high in fiber include fruits, vegetables, beans, whole grains, nuts, and seeds

### Tip 4: Go for Whole Grains

A whole grain contains edible parts of the grain. The whole grain may be used intact or recombined, as long as all components are present in natural proportions. When you go to the grocery store, look for the following grains:

- Whole oats/oatmeal
- Popcorn
- Brown rice
- 100% whole wheat flour

### Tip 5: Make Healthier Choices

Make healthier choices by eating a variety of foods and using portion control. It is best to eat less of each food group instead of not eating some food groups at all.

## ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos. Cuando comemos ciertos alimentos, resulta en diferentes azúcares. El azúcar es una gran fuente de energía. Para utilizar el azúcar como energía se necesita insulina para llevar el azúcar de la sangre a nuestras células. Insulina se produce en el páncreas. La diabetes puede ocurrir porque su páncreas ha dejado de producir suficiente insulina, o la insulina no está funcionando tan bien como debería. Las personas que tienen diabetes tienen un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, ceguera, insuficiencia renal, y amputaciones de extremidades inferiores. La diabetes es la séptima causa principal de muerte en los Estados Unidos.

## SÍNTOMAS DE LA DIABETES:

- La pérdida repentina de peso
- Aumento de la sed
- Mayor frecuencia urinaria

## TRES TIPOS DE DIABETES:

### Tipo 1:

Se desarrolla en los niños pero puede ocurrir a cualquier edad. El tipo 1 generalmente se confirma por altos niveles de azúcar en la sangre mucho tiempo después de comer. En general, este tipo se trata con insulina.

### Tipo 2:

Se observa con mayor frecuencia en adultos y ancianos. Actualmente se observa con mayor frecuencia en niños pequeños que son sobrepeso u obesidad. El tipo 2 se puede controlar por un cambio en la dieta y el ejercicio. Medicamentos que ayudan para reducir el azúcar en la sangre. En algunos casos, se necesita insulina para mantener la sangre azúcar normal.

### Diabetes gestacional (DMG):

Esta forma de diabetes ocurre durante el embarazo. Por lo general, desaparece después del bebé nace.

## CINCO CONSEJOS PARA TOMAR EL CONTROL:

### Consejo 1: Toma su medicina

Si le recetan insulina o una píldora para ayudar a bajar el nivel de azúcar en la sangre, tómelas exactamente como le indique el médico. Siga siempre los consejos de su médico. ¡No cambie la forma de tomar el medicamento sin hablar primero con su médico!

### Consejo 2: Hacer más ejercicio

Los beneficios de mantenerse físicamente activo son muchos. El ejercicio puede ayudarnos a:

- Perder peso
- Reducir el nivel de azúcar en la sangre
- Tener más energía

### Consejo 3: Comer suficiente fibra

- La fibra puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca
- La fibra promueve la pérdida de peso porque ayuda a sentirse satisfecho después de comer
- Los alimentos con alto contenido de fibra incluyen frutas, verduras, frijoles, cereales integrales, frutos secos, y semillas

### Consejo 4: Elegir cereales integrales

Un cereal integral contiene las partes comestibles del grano. El cereal integral puede utilizarse intacto o recombinedo, siempre que todos los componentes estén presentes en proporciones naturales. Para reconocer los cereales integrales, consulte esta lista cuando vaya a la tienda y elija cualquiera de estos cereales:

- Avena entera/harina de avena
- Palomitas de maíz
- Arroz integral
- Harina de trigo 100% integral

### Consejo 5: Tomar decisiones más saludables

Tome decisiones más saludables comiendo una amplia variedad de alimentos y controlando el tamaño de las porciones. Lo mejor es comer menos de cada grupo de alimentos en lugar de evitar alguno de los grupos.