



TIPS TO MANAGE YOUR DIABETES

WHAT IS DIABETES?

Diabetes is an illness that happens when our body does not process food correctly and sugar builds up in the blood. The food we eat turns into different substances like proteins, fats, sugars, and water. Sugar is a great source of energy. To use the sugar for 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 higher risk for heart disease, blindness, kidney failure and lower extremity amputations. Diabetes is the seventh leading cause of death in the U.S.

THREE TYPES OF DIABETES:

Type 1: Develops in children, but can happen at any age. Some signs are sudden weight loss, increased thirst and going to the bathroom often. 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.

SIX TIPS FOR TAKING CONTROL:

Tip 1: 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! If you do not need a medicine, then follow these next 5 tips.

Tip 2: Get More Exercise

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

- Lose 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. To recognize whole grains, keep this list handy when you go to the grocery store and choose any of the following grains:

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

Tip 5: Lose Excess Weight

Regular exercise lowers the risk of developing diabetes.

Tip 6: 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.



CONSEJOS PARA CONTROLAR SU DIABETES

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando el organismo no procesa los alimentos correctamente y el azúcar se acumula en la sangre. Los alimentos que comemos se convierten en diferentes sustancias, como proteínas, grasas, azúcares y agua. El azúcar es una excelente fuente de energía. Para que el azúcar pueda convertirse en energía, se necesita insulina para transportar el azúcar desde la sangre hasta las células. La insulina se fabrica en el páncreas. La diabetes puede ocurrir si el páncreas deja de producir suficiente insulina, o si esta no funciona correctamente. Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón, ceguera, insuficiencia renal y amputación de las extremidades inferiores. Diabetes es la séptima causa de muerte en los Estados Unidos.

TRES TIPOS DE DIABETES:

Tipo 1: Se desarrolla en los niños, pero puede ocurrir a cualquier edad. Algunos signos de la enfermedad son la pérdida repentina de peso, aumento de la sed y mayor frecuencia urinaria. 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: Ocurre con más frecuencia en adultos y en ancianos. Actualmente ocurre mucho en niños pequeños con sobrepeso. El tipo 2 puede controlarse cambiando la dieta y haciendo ejercicio. También se utilizan medicamentos que ayudan a bajar el nivel de azúcar en la sangre. En algunos casos, la insulina es necesaria para mantener los niveles normales en la sangre.

Diabetes gestacional (GDM): Esta forma de diabetes ocurre durante el embarazo. Por lo general desaparece después de dar luz al bebé.

SEIS CONSEJOS PARA TOMAR EL CONTROL:

Consejo 1: 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! Si usted no toma medicamentos, siga estos 5 consejos.

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 re combinado, 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: Perder el exceso de peso

El ejercicio regular reduce el riesgo de desarrollar diabetes.

Consejo 6: 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.