




Diabetes



¿Qué es la diabetes?

-  La diabetes es una condición grave de salud que afecta la manera en que su cuerpo produce o utiliza insulina, una hormona que controla el azúcar en la sangre. Cuando tiene diabetes, su cuerpo no logra mantener niveles normales de azúcar en la sangre.
-  La diabetes puede causar ceguera, insuficiencia renal, daño en los nervios, pérdida de extremidades inferiores y muerte prematura por enfermedad del corazón y accidente cerebrovascular.
-  Implementar cambios en su estilo de vida puede disminuir el riesgo de padecer diabetes y mejorar su salud en general.

Tipos de diabetes


La diabetes puede presentarse con el paso del tiempo y es más frecuente a medida que envejece. Los tres tipos más frecuentes son:


- El **tipo 1** ocurre cuando su cuerpo no produce suficiente insulina.
- El **tipo 2** es el más frecuente y ocurre cuando su cuerpo no puede utilizar la insulina correctamente. Alrededor de uno de cada cinco adultos con este tipo de diabetes no sabe que la padece.
- La diabetes **gestacional** ocurre durante el embarazo y aumenta su riesgo o el riesgo de su bebé de sufrir enfermedades. Este tipo de diabetes generalmente desaparece después del parto, pero puede aumentar el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en el futuro.


Control de la diabetes


- Los **riesgos** frecuentes de contraer diabetes incluyen tener 45 años de edad o más, tener sobrepeso, obesidad o antecedentes familiares de diabetes, o no realizar actividad física. Los lugares donde las personas viven, crecen, estudian o trabajan también pueden afectar el riesgo de contraer diabetes.
- Los **síntomas** de la diabetes pueden incluir orinar con frecuencia, sed o hambre, visión borrosa, entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies, fatiga, piel seca, y llagas y cortes que cicatrizan lentamente. Sin embargo, muchas personas con diabetes no presentan síntomas.

Cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir, retrasar y controlar la diabetes. Usted puede:

 Aumentar el consumo de comidas integrales, como frutas y verduras, y menos comidas procesadas. Visite [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) para obtener consejos.

 Beber agua en lugar de bebidas azucaradas.

 Dejar de fumar.

 Hacer más ejercicio, moverse más y pasar menos tiempo sentado.

 Mantener un peso saludable.

Tenga un plan de atención

Hable con su proveedor de atención de salud y realice un plan de atención que incluya:

- Objetivos de alimentación saludable y actividad física.
- Chequeos regulares y toma de medicamentos según lo indicado.
- Programas de apoyo grupal.
- Pruebas regulares de colesterol y azúcar en la sangre.
- Ayuda para problemas de salud mental, como depresión o ansiedad.

Cuide su salud

- ✓ Visite nyc.gov/health y busque "**healthy eating**" (**alimentación saludable**) para leer la Guía para una alimentación saludable y una vida activa en NYC y obtener consejos sobre cómo establecer objetivos para cambiar su estilo de vida.
- ✓ Obtenga ayuda para dejar de fumar: Para comunicarse con la **Línea de Ayuda para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York**, visite nysmokefree.com o llame al 866-697-8487.
- ✓ Obtenga atención para problemas de salud mental: Visite nyc.gov/nycwell o llame al 888-692-9355.
- ✓ Llame al **311** para obtener ayuda si tiene problemas para pagar la comida, la vivienda, la atención de salud o los medicamentos.

Recursos

Síguenos  @nychealthy  nychealth  @nychealthy  nychealth  nyc health

Obtenga más información Visite nyc.gov/health o cdc.gov y busque "**diabetes**".

Reciba los boletines de salud más recientes Correo electrónico: healthbulletins@health.nyc.gov.



Visite nyc.gov/health/pubs para obtener este Boletín de salud en otros idiomas y otros documentos de salud traducidos. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Estos servicios se prestan de forma gratuita en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.