



Diabetes

Si tiene preguntas o inquietudes, llame a la línea de ayuda de enfermería durante las 24 horas de Texas Children's Health Plan al 1-800-686-3831.

Hay enfermeras certificadas disponibles las 24 horas del día, todos los días, para ayudarlo con las necesidades de atención médica de su hijo.



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad por la cual el cuerpo no produce insulina o no la utiliza en forma adecuada. La insulina convierte el azúcar, almidón y otros alimentos en la energía que se necesita para la vida diaria. El exceso o la escasez de glucosa (azúcar) en la sangre no es bueno para la salud.

Qué síntomas puede notar si el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto

- Usted podría tener visión borrosa.
- Usted podría sentir sed y tener que ir al baño con mas frecuencia.
- Usted podría sentirse mas cansado.

Qué síntomas puede notar si el nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo

- Usted podría sentirse tembloroso o tener sudores.
- Usted podría tener dolor de cabeza
- Usted podría sentirse debil.
- Usted podría sentir confusión o estar de mal humor.

¿Cuáles son los diferentes tipos de diabetes?

Diabetes tipo 1: El cuerpo no produce suficiente insulina. Usted va a necesitar insulina por medio de una inyección o una bomba (pompa). La diabetes tipo 1 también es nombrada "insulino dependiente" o "diabetes juvenil".

Diabetes tipo 2: La insulina que el cuerpo esta haciendo no la esta usando muy bien. La diabetes tipo 2 antes nombrada "diabetes del adulto". Actualmente, cada vez más niños contraen este tipo de diabetes, que es el más común. La diabetes tipo 2 puede ser tratada con medicamento oral y/o dieta y ejercicio.

¿Cómo se contrae la diabetes?

- Algunos grupos étnicos y raciales presentan una mayor probabilidad de contraer la diabetes.
- Los riesgos se aumentan si usted tiene un familiar con diabetes.
- La inactividad física aumenta las posibilidades.
- El sobrepeso también aumenta el riesgo de contraer diabetes tipo 2.

¿Cómo se controla la diabetes?

- Mantenga el nivel de azúcar en la sangre lo más normal posible Revise el nivel de sangre todo los días.
- Aliméntese de manera saludable.
- Haga ejercicio diariamente.

- Mantenga un peso adecuado para su salud.
- Tome los medicamentos.
- Visitar al médico y dentista frecuente para sus chequeo
- Tener un plan con su médico, para saber que hacer cuando el nivel de azúcar esta en la sangre elevada o demasiado baja.

¿Por qué es necesario el cuidado de la diabetes?

- Los vasos sanguíneos pueden hacer dañados y causar ataques al corazón.
- Daños en los organos pueden causar en el cuerpo:
 - Ceguera.
 - Falla de rinon
 - Pérdida de pierna o pie.
 - Problemas de encías o pérdida de dientes.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes?

American Diabetes Association
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
www.diabetes.org/wizdom

Juvenile Diabetes Research Foundation International
1-800-223-1138
www.jdrf.org

National Diabetes Education Program
1-800-438-5383
www.ndep.nih.gov

National Diabetes Information Clearinghouse
1-800-860-8747
www.niddk.nih.gov

Cómo ponerse en contacto con un instructor en diabetes de su zona:

American Association of Diabetes Educators
1-800-338-DMED (1-800-338-3633)
www.diabeteseducator.org

Cómo ponerse en contacto con un dietista de su zona:

American Dietetic Association
1-800-366-1655
www.eatright.org

Información elaborada por el centro de tratamiento de enfermedades de Texas Children's Health Plan.