

¿Qué es la Diabetes?

TU NO ESTAS SOLO!

Por supuesto, ellos no están solos... Nosotros estamos aquí!

No, quiero decir, que ellos no están solos porque tienen diabetes. Esto afecta a millones de personas cada año.

Millones!?! Se puede curar?

Desafortunadamente, no hay cura, pero hay tratamiento.

Y después que te enseñamos que está sucediendo en tu cuerpo, nosotros te enseñaremos como cuidarte.

Cuidado, Diabetes! Aquí venimos!

El cuerpo está hecho de trillones de células (eso es un millón millón) que necesitan energía para funcionar.

Millones de millones?! Eso es bastante. Qué tal siete?

La comida que comes se convierte en azúcar, lo cual se llama glucosa. Y la glucosa va por toda tus células a través de la sangre.

Dentro de tu cuerpo hay un órgano llamado páncreas.

El páncreas produce algo llamado insulina lo cual ayuda a todas las células de tu cuerpo a usar la glucosa.

Tus células necesitan glucosa para crecer y tener suficiente energía.

Si tienes diabetes, tu cuerpo tiene problemas en controlar los niveles de glucosa en tu sangre. Podría ser que tu páncreas no está produciendo suficiente insulina o tus células no están reaccionando a la insulina adecuadamente, por eso hay mucha glucosa corriendo en tu sangre.

Y eso es algo malo?

Si! Tener mucha o poca glucosa en tu sangre puede dañar tu corazón, vasos sanguíneos, riñones, cerebro y nervios y causar daños en la visión que empeora más y más con los años.

Eso no está bien! Como sabemos si tenemos esto?

¿Qué es la Diabetes?

Algunos síntomas son sed excesiva, ir al baño muy seguido, hambre excesivo, pérdida de peso, fatiga, cambios en la visión, cortaduras que curan lentamente y picazón de la piel que no para. Eso es bastante.

Por eso es muy importante que la gente con diabetes se cuiden mucho.

En algunos casos, gente con diabetes necesita inyecciones de insulina diario. A veces tu puedes controlar esta enfermedad a través de dieta, ejercicio y tomando medicamento. El doctor puede ayudarte con un plan de dieta y medicación así tu azúcar en la sangre puede ser regulada.

Yo se de alguna comida saludable! Fruta, vegetales, granos, pescado, nueces, frijoles...

También necesitas hacer ejercicio! Haciendo ejercicio ayudarás a controlar tus niveles de glucosa.

Puedes correr, nadar, saltar, montar, bicicleta, saltar la soga, jugar juegos...

Mantén tu cuerpo en movimiento!

Baila!(Escuchamos música)

Pero, aun cuando tu eres activo como Daniel, tu tienes que revisar tu nivel de azúcar regularmente, Tu doctor te enseñara como hacerlo y pronto estarás listo para hacerlo tu mismo.