

# ¿Qué es la Diabetes?

Si te han diagnosticado diabetes, o corres alto riesgo para contraerla, aprendiendo más sobre ésta puede ayudar a sentirte mejor - tanto física como mentalmente.

La insulina es una hormona producida por tu páncreas. Ayuda a que tus células absorban glucosa, o azúcar en sangre.

La glucosa es el combustible para tus células. Se obtiene de los alimentos que comes.

Cuando tienes diabetes, tu cuerpo no produce o no utiliza bien la insulina.

Si no tienes suficiente insulina, tus células no pueden absorber glucosa para obtener energía.

Como resultado, la glucosa se acumula en tu sangre. Con el tiempo, este nivel alto de azúcar en sangre puede dañar partes de tu cuerpo, incluyendo los ojos, riñones y corazón.

La diabetes es un problema de salud crónico o de largo plazo. Al inicio puede ser que no tengas síntomas.

Sin tratamiento, la diabetes puede provocar: Hambre o sed extremas; frecuencia para orinar; visión borrosa; fatiga, o baja energía; heridas que toman mucho tiempo en sanar; pérdida repentina de peso; u hormigueo o dolor en manos y pies.

Para sentirte mejor, puedes hacer muchas cosas para mantener tu nivel de azúcar en un rango saludable. Y tu equipo médico está listo para ayudarte.

Considera preguntar sobre: Opciones de tratamiento, como medicinas o insulina.

Cambios de estilo de vida que te ayudan a controlar tu nivel de azúcar, como siendo activo y eligiendo alimentos sanos.

Y recursos de apoyo emocional, como grupos de apoyo para conectarte con otros que tienen diabetes.

Tu equipo médico te ayudará a formular un plan de control de la diabetes. Te van a apoyar y guiar para mantenerte sano.