

# Diabetes



La **diabetes** es una enfermedad que ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre es demasiado alto. Cuando no hay suficiente insulina o las células dejan de responder a la insulina, queda demasiada azúcar en el torrente sanguíneo.

Si **no se controla**, la diabetes puede dañar los ojos, los riñones, los nervios y el corazón.

## Tipos de diabetes:



- **Tipo 1:**
  - Dependiente de insulina; su cuerpo produce poca o nada de insulina
- **Tipo 2:**
  - Resistente a la insulina; las células de su cuerpo no responden como deberían a la insulina.
- **Prediabetes:**
  - Los niveles de glucosa son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes tipo 2.
  - Los cambios en el estilo de vida, como la alimentación saludable y el ejercicio, pueden revertir la prediabetes
- **Gestacional:**
  - Tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo y puede afectar la salud de la madre y del bebé.

## Prevención o Manejo



- Actividad física
- Alimentación saludable
  - Limite el azúcar o la grasa
- No fumar
- Mantener las visitas al médico o mantenerse al día con los controles anuales (incluida la prueba de A1C si es necesario)

